Las Tentaciones de

Eva Arguiñano

NUEVOS POSTRES CASEROS



Sumario

Arroz con leche

Ingredientes

1 litro de leche
1/4 de litro de nata
115 g de arroz
100 g de azúcar
6 ramas de canela
2 trozos de corteza de limón

Para el merengue
3 claras de huevo
3 cucharadas de azúcar

Para decorar
frambuesas, hojas de menta

Elaboración

En una cazuela pon a cocer la nata, la leche, las ramas de canela, las cortezas de limón y el arroz. Remueve cada 4-5 minutos. Cuando esté casi hecho incorpora el azúcar, mezcla bien y deja cocer un poco más. Retira las ramas de canela y deja enfriar.
Para el merengue, con una batidora eléctrica de varillas monta las claras; cuando estén montadas, añade el azúcar y sigue batiendo hasta que se disuelva.
Sirve el arroz en cuencos individuales y encima una cucharada de merengue. Gratina hasta que se dore.
Adorna con unas hojas de menta y unas frambuesas.



Cuece la nata, la leche, la canela, las cortezas de limón y el arroz.



Cuando esté casi hecho incorpora el azúcar, mezcla bien y deja cocer un poco más.



Sirve el arroz en cuencos individuales.



Y encima una cucharada de merengue.

Consejo de Eva

Cuando termines la cocción del arroz con leche conviene retirar el limón y la canela. Si cayesen trozos de limón y permaneciesen varias horas en el frigorífico se apreciaría un ligero sabor amargo en gran parte del arroz con leche.



Bavarois de primavera

Ingredientes

Para el almíbar:
200 ml de agua
200 g de azúcar
1 sobre de gelatina en polvo

Para la crema inglesa avainillada
1/2 litro de leche
1 vaina de vainilla
100 g de azúcar
6 yemas de huevo
1 sobre de gelatina en polvo

Para la crema de frambuesas
200 g de frambuesas
150 g de azúcar
1/2 litro de nata montada
mantequilla

Elaboración

Para el almíbar, pon el agua y el azúcar a calentar. Remueve hasta disolver el azúcar y deja hervir hasta tener la densidad deseada. Agrega la gelatina (reserva un poco) disuelta en agua y mezcla. Para la crema inglesa, pon a calentar la leche (reserva un poco) con la vainilla y el azúcar. Aparte, mezcla la leche reservada con las yemas. Vierte esta mezcla en la leche hervida y cocina a fuego lento durante 5 minutos, removiendo hasta que espese y teniendo cuidado de que no hierva. Retírala del fuego y deja enfriar, apartando la vainilla. Agrega la gelatina, pásala a un bol y déjala enfriar. Pon las frambuesas con el azúcar en un cacito y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Añade la gelatina reservada del almíbar. Cuela y deja enfriar. Cuando el almíbar esté tibio mézclalo con el puré de frambuesas. Cuando la crema inglesa y la de frambuesas estén frías y empiecen a cuajarse incorpora la mitad de la nata montada a cada una. Unta un molde con mantequilla y rellénalo, alterna por capas. Introduce en el congelador 20-30 minutos, hasta que cuaje. Desmolda y decora.



Para el almíbar, pon a calentar el agua y el azúcar en un cazo.



Aparte, mezcla la leche reservada con las yemas.



Cuando el almíbar esté tibio mézclalo con el puré de frambuesas.



Rellena un molde de corona untado con mantequilla y alterna las dos cremas por capas.

Consejo de Eva

Las frambuesas son frutos frágiles que se alteran rápidamente, por ello debes elegir las de color rojo intenso, que se vean firmes y que no estén ni aplastadas ni mojadas. Las frambuesas se suelen vender en cajitas. No compres las cajas de frambuesas que tengan líquido en la parte inferior, bajo el celofán, ya que supone que las de abajo se han roto y no están en condiciones.



Bizcochitos de pasas

Ingredientes

1 huevo
1/4 de taza de azúcar
1 1/2 taza de harina
una pizca de sal
1 sobre de levadura
3/4 de taza de leche
1/4 de taza de mantequilla
1/2 taza de pasas de Málaga

Para decorar
azúcar glas
hojas de menta

Elaboración

En un bol monta bien el huevo con el azúcar. Agrega la mantequilla derretida poco a poco, una pizca de sal y la leche, sin dejar de batir.
Mezcla la harina con la levadura e incorpórala a la masa anterior. Añade las pasas (remojadas en agua desde la víspera) sin pepitas y troceadas.
Echa la pasta resultante en moldecitos hasta llenar 2/3 de su capacidad. Hornea a 180° durante 15 minutos. Retíralos del horno, deja que se enfríen y espolvoréalos con azúcar glas. Sirve en el centro del plato un bol con uvas pasas y alrededor coloca los bizcochitos. Decora con una ramita de menta.



Monta el huevo con el azúcar. Agrega la mantequilla, sal y la leche.



Mezcla la harina con la levadura e incorpórala a la masa anterior. Añade las pasas.



Echa la pasta resultante en moldecitos.



Retira del horno, deja que se enfríen y espolvoréalos con azúcar glas.

Consejo de Eva

La uva pasa es el fruto arrugado obtenido por desecación de la uva, de la que se evapora gran parte de su agua. Su sabor es extraordinariamente dulce y constituye un alimento muy adecuado para todas aquellas personas que tienen que realizar un esfuerzo físico prolongado.



Bizcocho a la naranja

Ingredientes

3 huevos
250 g de azúcar
250 g de harina
una pizca de levadura
1/4 de vaso de leche
1/4 de vaso de aceite de oliva virgen extra
un chorrito de vino dulce
una pizca de canela
un vaso de zumo de naranja
ralladura de 1 limón
y de 1 naranja
harina
azúcar glas

Elaboración

En un bol y con una batidora de varillas monta los huevos con el azúcar reservando 1 cucharada (si no dispones de batidora monta a mano las claras y yemas por separado y luego mezcla). Añade la ralladura de limón y mezcla con cuidado. Vierte la leche, el aceite y el vino dulce.
En otro bol mezcla la harina con la levadura y la canela. Tamízalo y añade a la preparación anterior, mezclando con suavidad.
Pon esta masa en un molde previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Hornea a 165º durante 30 minutos.
Mientras, pon a calentar en una cazuela el zumo de naranja con una cucharada de azúcar y la ralladura de corteza de naranja. Desmolda el bizcocho, báñalo con la mezcla anterior y espolvoréalo con azúcar glas.



Monta los huevos con el azúcar, vierte la leche, el aceite y el vino.



En otro bol mezcla la harina con la levadura y la canela.



Pon esta masa en un molde previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina.



Calienta el zumo de naranja con una cucharada de azúcar y la ralladura de naranja.

Consejo de Eva

Para que el bizcocho esponje y no pierda después volumen es fundamental que las claras y yemas estén debidamente montadas. Tamizar la harina hará que quede mucho más esponjoso.



Bizcocho de yogur y manzana

Ingredientes

3 huevos
2 medidas de yogur de azúcar
1 yogur de limón
1 medida de yogur de aceite de oliva virgen extra
ralladura de limón
chocolate rallado
3 medidas de yogur de harina
1 sobre de levadura en polvo
1 manzana, mantequilla

Para decorar

nata montada, frambuesas, azúcar glas, hojas de menta, virutas de chocolate.

Elaboración

Pon los huevos y el azúcar en un bol. Bate bien y añade el yogur. Después el aceite, poco a poco, sin dejar de batir. Una vez bien batido, añade una pizca de ralladura de limón y un poco de chocolate rallado.

Mezcla la harina con la levadura y añádela después a la masa. Junta todo bien con la ayuda de una varilla.

Pon la mezcla en un molde untado con mantequilla. Coloca encima de la masa la manzana cortada en tacos e introduce en el horno, a 160°, durante 35 minutos.

Desmolda en frío. Decora con nata montada, azucar glas, unas frambuesas, virutas de chocolate y unas hojas de menta.



Bate bien la mezcla y añade la ralladura de limón.



Mezcla la harina con la levadura y añádela después a la masa.



Coloca encima de la masa la manzana cortada en tacos e introduce en el horno.



Desmolda en frío.

Consejo de Eva

Si al terminar el bizcocho te das cuenta de que la base está muy dura y seca, sólo tienes que hacer un pequeño agujero en la superficie y echarle un poco de licor o de zumo natural. Así quedará mucho más jugoso.



Bombas de mermelada

Ingredientes

225 g de harina
50 g de azúcar glas
4 cucharadas de leche
2 cucharaditas de levadura seca
una pizca de sal
50 g de mantequilla blanda
1 huevo grande
mermelada de fresa
1/2 jarrita de agua
aceite de oliva virgen extra
azúcar glas

Elaboración

Remoja la levadura con dos cucharadas de leche para que se deshaga. Ayúdale con una cuchara.
En un bol pon la harina, una pizca de sal y el azúcar glas. Amasa a mano. Añade el huevo, la levadura, 2 cucharadas de leche y la mantequilla a punto de pomada. Sigue amasando. Si la masa estuviera muy dura agrega 1/2 jarrita de agua. Divide la masa en doce partes. Trabájalas con las manos enharinadas, haciendo una bola con cada una. Hazles un agujero en el centro, rellénalas con una cucharada de mermelada y ciérralas. Colócalas en una placa sobre papel antiadherente y tápalas con plástico transparente. Déjalas reposar durante unos 45-60 minutos para que al fermentar alcancen el doble de tamaño.
Pon aceite abundante a calentar en una sartén. Cuando esté bien caliente, fríelas. Sácalas a un papel absorbente o secante para escurrir el aceite sobrante. Espolvorea con azúcar glas.



Remoja la levadura con dos cucharadas de leche para que se deshaga.



En un bol amasa la harina con la sal, el azúcar, el huevo, la levadura, la leche y la mantequilla.



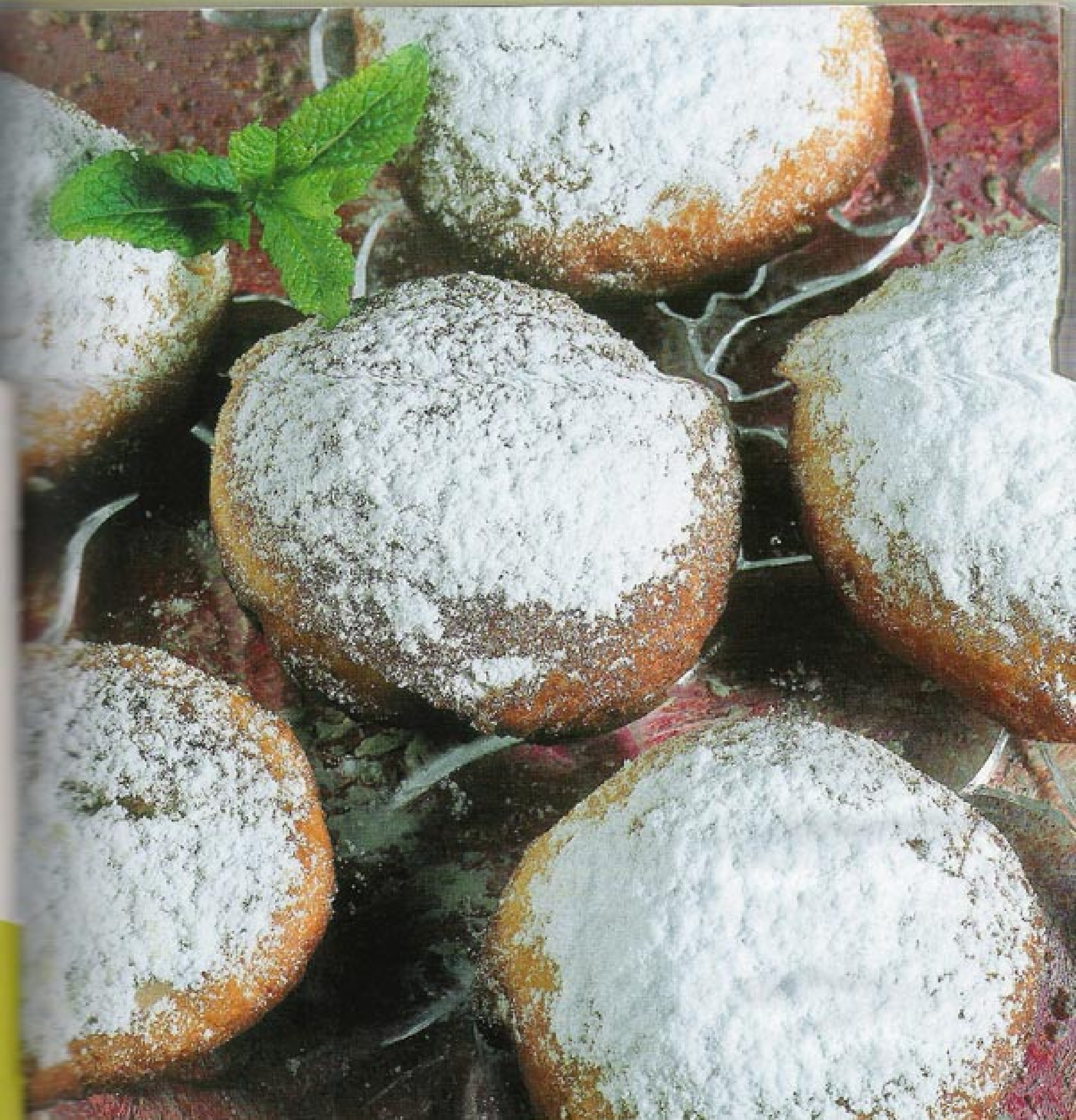
Rellena las bolas de masa con una cucharada de mermelada.



Fríelas en aceite bien caliente.

Consejo de Eva

Cuando hagas bombas, puedes añadir cualquier tipo de grasa pero la mejor es la mantequilla, ya que dará como resultado una masa más blanda, tierna y de sabor más delicado.



Brazo gitano de plátano

Ingredientes

4 cucharadas de harina
4 huevos
4 cucharadas de azúcar
1/2 cucharada de levadura en polvo
[illegible] de nata montada
2 plátanos

Elaboración

Para el bizcocho, monta las claras a punto de nieve, añadiéndoles 3 cucharadas de azúcar al final, cuando hayan subido. Monta después las yemas con una cucharada de azúcar. Mezcla las claras y las yemas montadas. Añade la harina con la levadura y sigue removiendo con mucha suavidad hasta que esté bien mezclado.

Cubre una placa de horno con papel de parafina. Esparce bien la [illegible] sobre el papel de horno de forma uniforme hasta conseguir una capa fina. Hornea a 160° durante 10 minutos.

Para el relleno, pela y corta los plátanos en trozos pequeños y tritúralos bien con la batidora. Mezcla el puré de plátano con la mitad de la nata montada y pon el resto en una manga pastelera y reserva.

Separa el bizcocho del papel de parafina. Extiende sobre él la mezcla de plátano y nata y enróllalo bien. Decora el brazo gitano con la nata montada que habías reservado en la [illegible]



Mezcla las claras y las yemas montadas.



Esparce bien la masa sobre el papel de horno de forma uniforme.



Corta los plátanos en trozos pequeños y tritúralos bien.



Extiende sobre el bizcocho la mezcla de plátano y nata y enróllalo bien.

Consejo de Eva

A la hora de hornear el brazo de gitano deberá quedar hecho pero no demasiado. Después de horneado, colócalo en un paño bien limpio y húmedo, enróllalo y desenróllalo para que quede más elástico.



Buñuelos de piña

Ingredientes

2 lonchas de piña

Para la franchipán

1/4 de litro de leche
1 vaina de vainilla
40 g de harina
1 cucharada de azúcar
1 yema ,1 huevo
2 almendrados secos

Para la pasta

90 g de harina
1 cucharada de azúcar
100 ml de cava
30 g de mantequilla derretida
1 huevo, sal
aceite de oliva virgen extra
azúcar glas

Elaboración

Para la pasta, mezcla la harina, una pizca de sal y el azúcar. Vierte el cava poco a poco. Agrega la mantequilla y la yema de huevo (reserva la clara). Mezcla y deja reposar. Corta la piña en rodajas. Divide cada una en cuartos, separa la corteza y el corazón y trocea. Reserva.

Para la franchipán, pon la leche (reserva un poco) con la vainilla al fuego. Mezcla la harina con el azúcar, vierte la leche reservada y sigue batiendo. Agrega la yema y el huevo. Cuando la leche esté caliente añade un poco a los huevos, mezcla bien y vuelca todo a la cazuela. *Incorpora los almendrados desmigados y remueve hasta que espese.* Vierte la mitad de la crema sobre una placa de horno forrada con papel de hornear y extiéndela bien. Coloca encima los tacos de piña y cúbrelos con el resto de la crema. Deja que se temple y corta los trozos de piña a través de la franchipán.

Monta la clara y mezcla con la pasta para freír. Reboza los buñuelos en la pasta y fríelos por ambos lados en una sartén con aceite. Escúrrelos y sirve en una fuente espolvoreados en azúcar glas.



Añade el cava a la pasta poco a poco.



Trocea las rodajas de piña en cuatro.



Vierte sobre una placa de horno la mitad de la crema. Coloca encima los tacos de piña y cúbrelos.



Fríe los buñuelos por ambos lados hasta que estén crujientes.

Consejo de Eva

Para que los buñuelos queden crujientes es importante conseguir una pasta ligera. Para aligerar la mezcla, incorpora la clara de huevo en el momento de freír los buñuelos.



Cañas de crema

Ingredientes

400 g de harina
1/2 vaso de leche
aceite de oliva virgen extra

Para la crema pastelera
75 g de azúcar
40 g de harina
1/2 litro de leche
4 huevos
1 vaina de vainilla

Para decorar
azúcar, canela en polvo,
mermelada de albaricoque

Elaboración

Para hacer la masa, pon la harina, la leche, una pizca de sal y un vaso de aceite en un bol. Amasa con la mano hasta que la masa quede bien ligada. Tapa y deja reposar durante 2-3 horas.

Para la crema pastelera, echa en una cazuela la leche (reserva un poco) y la ramita de vainilla abierta y hierve. En un bol mezcla bien la harina y el azúcar, vierte un poco de leche fría sin dejar de remover. Añade los 4 huevos y bate bien. Echa un chorrito de leche caliente y sigue batiendo. Vierte el contenido del bol a la cazuela y sigue moviendo hasta que la masa espese. Deja enfriar.

Estira la masa con ayuda de un rodillo. Corta trozos de 10 cm y enróllalos sobre unas cañas de metal y fríelas en una sartén con aceite templado. Desmolda y deja enfriar.

Coloca la crema en una manga pastelera y rellena las cañas. Colócalas en una fuente y espolvoréalas con una mezcla de azúcar y canela en polvo. Acompaña con una mermelada de albaricoque colada y diluida en agua.



Para hacer la masa, pon la harina, la leche, una pizca de sal y aceite.



Vierte el contenido del bol a la cazuela con la leche y la ramita de vainilla y sigue revolviendo.



Estira la masa, enróllala sobre unas cañas de metal y fríelas.



Coloca la crema en una manga pastelera y rellena las cañas.

Consejo de Eva

La crema pastelera es un producto que a veces se ha relacionado con intoxicaciones alimentarias, por lo que debes tomar algunas precauciones, como conservarla siempre en el frigorífico y consumirla lo antes posible después de su elaboración, siempre antes de 24 horas.



Capricho Marijo

Ingredientes

2 yogures naturales
4 cucharadas de leche condensada
4 manzanas
200 cl de nata
75 g de azúcar
4 bizcochos de soletilla
1/2 copa de brandy
agua

Para decorar
avellanas, grosellas, hojas de menta

Elaboración

Pela las manzanas, trocéalas y ponlas a cocer en una cazuela con un poquito de agua. Cuando estén cocidas aplástalas con un tenedor. Reserva el caldo de cocer las manzanas.

Con una varilla de mano monta la nata con el azúcar.

Pon los yogures en un bol, añade la leche condensada y mezcla bien.

Añade el brandy al caldo resultante de cocer las manzanas y emborracha los bizcochos de soletilla.

Reparte la mezcla de yogur y leche condensada en 4 copas. Encima, pon un poco de compota de manzana. Introduce en cada copa un bizcocho de forma que sobresalga un poco de la copa y, finalmente, sirve encima la nata montada.

Decora con avellanas, grosellas y hojas de menta.



Cuando las manzanas estén cocidas aplástalas con un tenedor.



Pon los yogures en un bol, añade la leche condensada y mezcla bien.



Añade el brandy al caldo resultante de cocer las manzanas y emborracha los bizcochos.



Reparte el yogur y la leche en cuatro copas. Encima, pon un poco de compota.

Consejo de Eva

El yogur es de los pocos alimentos que pueden incluirse en cualquier régimen. Está indicado para todas las edades, especialmente para los niños que no toleran la leche. Si estás pensando perder unos kilos, el yogur, que posee 61 kcal por 100 g, no hace milagros, pero regula la absorción de grasas de los demás ingredientes.



Caricias de limón

Ingredientes

4 huevos
4 cuch. de azúcar
4 cuch. de leche condensada
4 limones
300 g de mantequilla

Para el merengue
4 claras, 6 cuch. de azúcar

Para decorar
barquillos, lenguas de gato, virutas de chocolate, salsa de caramelo, grosellas, hojas de menta

Elaboración

Corta los limones por la mitad y exprímelos.
Coloca en un cuenco grande los huevos y el azúcar. Bate bien y añade la leche condensada sin dejar de batir. Vierte el zumo de los limones y mezcla. Pasa la crema a una cazuela y ponla a cocer sin dejar de batir, hasta que espese.
Pasa la mezcla a un vaso batidor eléctrico e incorpora la mantequilla a punto de pomada. Dale una buena batida y pasa a un bol para que se enfríe.
Con una batidora eléctrica de varillas monta en un bol las claras. Cuando estén bien montadas, añade el azúcar poco a poco y sigue montando.
Sirve en cuencos individuales una cucharada de merengue y una de crema de limón. Acompaña cada uno con un par de barquillos y una lengua de gato. Adorna con las virutas de chocolate, un poco de caramelo, una grosella y una ramita de menta.



Pasa la crema a una cazuela y ponla a cocer sin dejar de batir.



Pasa la mezcla a un vaso batidor eléctrico e incorpora la mantequilla a punto de pomada.



Con una batidora eléctrica de varillas monta en un bol las claras.



Sirve en cuencos individuales una cucharada de merengue y una de crema de limón.

Consejo de Eva

La crema de limón que he hecho hoy puede servir perfectamente como relleno de otros postres. Un buen hojaldre relleno de esta crema de limón será como "para nota".



Cesta de fresas y plátano

Ingredientes

250 g de fresas
3 plátanos
4 cucharadas de azúcar glas
3 placas o 600 g de pasta de hojaldre
harina
huevo batido

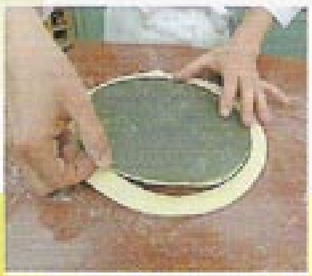
Para el merengue
4 claras de huevo
200 g de azúcar

Elaboración

Pon en un bol las fresas limpias y los plátanos cortados en tiras. Añade el azúcar glas y deja macerar.
Estira la masa de hojaldre hasta darle un grosor de unos 3 mm. Con la ayuda de un molde circular o de un plato haz 4 círculos de unos 25 cm de diámetro. Ponlos en diferentes placas de horno sin engrasar. Con un plato más pequeño corta la parte central de tres círculos. Los aros deben ser de unos 2 cm de anchura. Baña uno de ellos con huevo batido para que se dore. Pincha la base con un tenedor. Hornea la base y los aros a 170° durante 20 minutos. Deja enfriar.
Mezcla las claras con el azúcar y móntalas a punto de nieve. Rellena después una manga con el merengue. Cuando el hojaldre esté frío coloca la base sobre un plato. Con la manga aplica merengue en el borde exterior. Pon un aro encima. Vuelve a cubrir con merengue y coloca otro aro. Deja para el final el que has untado con huevo. Una vez montada la cesta, rellena con las frutas y decora los bordes con el merengue. Usa un aro para hacer el asa de la cesta.



Macera en un bol las fresas y los plátanos con azúcar glas.



Con un molde circular haz 4 círculos de masa de hojaldre.



Aplica con la manga merengue en el borde exterior.



Una vez montada la cesta, rellénala con las frutas maceradas.

Consejo de Eva

Cuando vayas a comer fresas, ten en cuenta que hay que lavarlas en el último momento y no dejarlas nunca a remojo porque se estropean rápidamente. No olvides que el tiempo de conservación de las fresas se prolonga unos días siempre que no hayan sido lavadas ni se les haya retirado el rabito y las hojas.



Cigarrillos

Ingredientes

110 g de mantequilla
100 g de azúcar glas avainillado
4 claras de huevo
75 g de harina tamizada
cacao en polvo

Elaboración

Pon en un bol el azúcar glas avainillado y la harina y mézclalos bien con la ayuda de una varilla. Añade la mantequilla derretida poco a poco sin dejar de batir. Cuando esté todo bien unido agrega las claras y sigue mezclando hasta lograr una masa consistente.

Separa un poco de la masa y mézclala con cacao en polvo. Introduce la masa en un canutillo de papel a modo de manga pastelera y resérvalo.

Engrasa una placa de horno con mantequilla. Deja caer sobre ella pequeñas cantidades de masa bien espaciadas y extiéndelas bien con una cuchara. Decora alguna de las porciones de masa con el cacao del canutillo. Horneálos a 180° durante 4 minutos.

Para darles la forma a los cigarrillos, sácalos del horno y, en caliente, enróllalos en un canutillo circular y déjalos enfriar.



Mezcla hasta lograr una masa consistente.



Separa un poco de la masa y mézclala con cacao en polvo.



Decora alguna de las porciones de masa con la masa del cacao.



En caliente, enróllalos en un canutillo circular y déjalos enfriar.

Consejo de Eva

Las pastas preparadas con mantequilla batida son tan flexibles que pueden moldearse de muchas maneras. La clave es darles la forma cuando aún están calientes. Es mejor cocer pocas de una vez y moldearlas según se retiran del horno. Si se endurecen al moldearlas puedes calentarlas nuevamente hasta que estén flexibles.



Cisnes de verano

Ingredientes

1/4 de litro de agua
80 g de mantequilla
125 g de harina
4 huevos
1 pizca de sal
1 pizca de azúcar
1/2 litro de helado de frambuesa

Para decorar
azúcar glas
albaricoques
cerezas, grosellas
hojas de menta

Elaboración

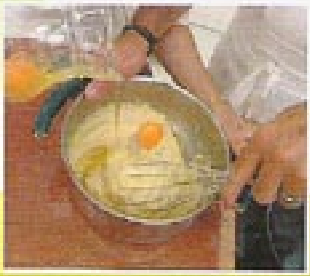
En un cazo pon a calentar el agua, la mantequilla troceada, la sal y el azúcar. Mezcla, añade la harina tamizada y bate con una varilla manual. Retira del fuego, deja templar e incorpora los huevos de uno en uno, removiendo bien.

Introduce la masa en una manga pastelera con boquilla redonda. Vierte sobre una bandeja de hornear forrada con papel de horno pequeñas porciones de masa para hacer los cuerpos. Introduce la manga dentro de otra a la que habrás colocado una boquilla redonda pequeña y dibuja en otra bandeja forrada los cuellos con las cabezas. Introduce en el horno (caliente) a 200°. Las cabezas tardarán entre 10-15 minutos y los cuerpos entre 20-25.

Cuando esté frío, con un cuchillo de sierra corta los cuerpos por la mitad. La parte superior córtala en 2 y forma las alas. Pon la base en la fuente de servir, coloca el cuello con la cabeza y cubre con una bola de helado. Encima pon las alas. Espolvorea con azúcar glas y adorna con gajos de albaricoque, cerezas, grosellas y hojas de menta.



En un cazo pon a calentar el agua con la mantequilla, la sal y el azúcar.



Retira del fuego, deja templar un poco e incorpora los huevos de uno en uno.



Dibuja con la manga los cuellos con las cabezas.



Con un cuchillo de sierra, corta los cuerpos por la mitad.

Consejo de Eva

Cuando pongas las piezas de masa sobre la bandeja de horno debes dejar un hueco prudencial entre una y otra. Es importante que respetes este espacio debido a que las piezas elaboradas con pasta choux, una vez cocidas, aumentan considerablemente de volumen.



Compota de peras al horno

Ingredientes

4 peras
6 cucharadas de azúcar
2 ramas de canela
3/4 de litro de agua
1 cucharada de harina de maíz refinada
unas frambuesas
bizcochos de soletilla
unas hojas de menta

Elaboración

Pela las peras y colócalas en una fuente apropiada para horno. Añade las ramas de canela, el azúcar y el agua. Introduce en el horno durante 20 minutos a 170º.
Retira las peras del horno y deja enfriar dentro del caldo. Saca las peras y córtalas por la mitad, retira el corazón y córtalas en láminas dándoles forma de abanico.
Pasa el jarabe resultante de asar las peras a una cazuela y ponlo al fuego, añádele unas frambuesas y espesa con un poco de harina de maíz. Dale un hervor.
Pon en una copa amplia o en una fuente los abanicos de pera, unos bizcochos de soletilla y rocía con el jarabe. Decora con hojas de menta.



Coloca las peras en una fuente para horno. Añade canela, azúcar y agua.



Corta las peras en láminas dándoles forma de abanico.



Pon al fuego el jarabe de asar las peras, añádele unas frambuesas y espesa.



Pon en una copa los abanicos de pera, unos bizcochos de soletilla y rocía con el jarabe.

Consejo de Eva

El mayor problema de las peras es que maduran rápidamente, así que normalmente se recolectan cuando aún están verdes para que aguanten más. En el mercado encontrarás peras muy verdes y duras y otras demasiado maduras. Los mejores elaboradores sellan con lacre el rabillo de la pera: así consiguen parar el proceso de maduración.



Copa Aritzaga

Ingredientes

200 g de helado de vainilla
200 g de helado de frambuesa
200 g de helado de caramelo

Para el jarabe

un vaso grande de agua
3 cucharadas de azúcar
400 g de frambuesas
2 hojas de gelatina

Para las lenguas de gato

125 g de mantequilla
125 g de azúcar glas
leche y un huevo
180 g de harina

Para decorar

nata montada, hojas de menta

Elaboración

Para hacer el jarabe, pon a cocer lentamente el agua, el azúcar y las frambuesas. Cuando esté hecho añade las hojas de gelatina (previamente remojadas en agua templada). Diluye las hojas de gelatina y pasa todo por un colador y reserva el jarabe.

Para hacer las lenguas de gato, mezcla suavemente la mantequilla (a punto de pomada) con el azúcar, un chorrito de leche, el huevo y la harina.

Introduce en una manga pastelera de boquilla lisa y dispón pequeñas porciones de la masa (con forma alargada) sobre una bandeja de horno cubierta de papel de hornear. Introduce en el horno a 150° de 8 a 10 minutos.

Sirve en copas de helado una bola de cada sabor. Rocía con el jarabe y acompaña con las lenguas de gato y nata montada, adornando con una hoja de menta.



Pon a cocer lentamente el agua, el azúcar y las frambuesas.



Mezcla la mantequilla con el azúcar, un chorrito de leche, el huevo y la harina.



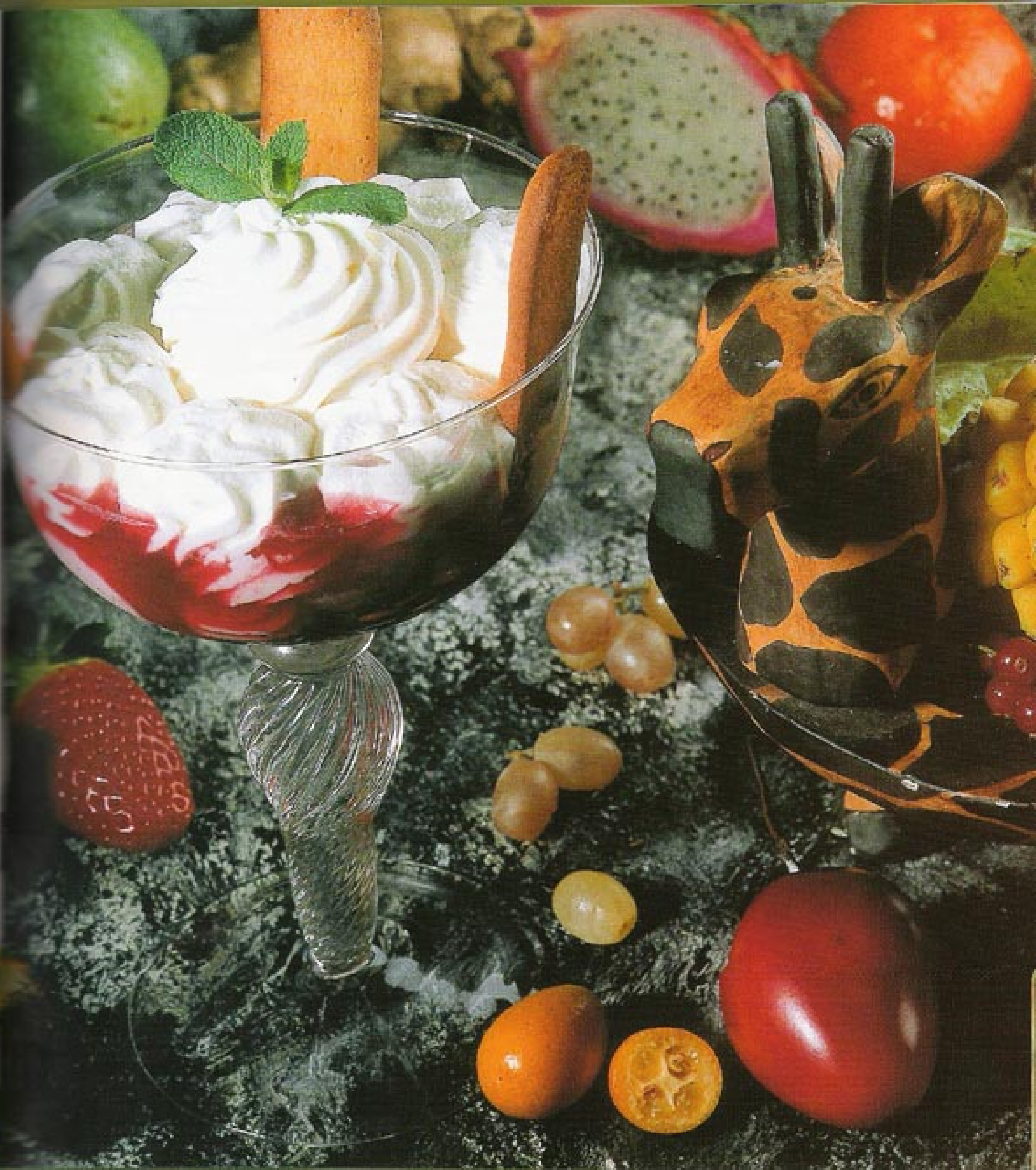
Dispón pequeñas porciones de la masa sobre una bandeja de horno.



Sirve en copas de helado una bola de cada sabor.

Consejo de Eva

A la hora de servir el helado tienes que tener la precaución de retirarlo del congelador 15 minutos antes de su consumo; de lo contrario, te resultará difícil meterle la cuchara, sin olvidar que difícilmente podrás apreciar su sabor en toda su plenitud.



Copa canaria

Ingredientes

unos bizcochos
100 g de nueces peladas
3 plátanos
3 mitades de melocotón en almíbar
1 vaso de nata líquida
2 cucharadas de nata montada
3 cucharadas de mermelada
un chorrito de licor
4 bolas de helado

Para decorar
plátano, nueces, caramelo líquido, hojas de menta

Elaboración

Introduce en una jarra los melocotones, los plátanos (reserva unas rodajas), la nata líquida, la mermelada y tritura con una batidora.
Añade la mitad de las nueces picadas y la nata montada, y mezcla suavemente.
Corta los bizcochos con un cortapastas. Colócalos en el fondo de las copas y riégalas con el licor. Espolvorea con nuez picada y cubre con el helado y la mezcla preparada anteriormente.
Adorna con nueces en mitades, unos trozos de plátano y unas hojas de menta. Baña con el caramelo líquido.



Pon en una jarra los melocotones, los plátanos, la nata y la mermelada.



Añade la mitad de las nueces picadas y la nata montada.



Corta los bizcochos con un cortapastas.



Espolvorea con nuez picada y cubre con el helado y la mezcla preparada.

Consejo de Eva

Hay algunas natas que nunca montarán por mucho que las batas. La cuestión reside en la cantidad de grasa que contenga. Las natas con bajo porcentaje de grasa no consiguen retener las burbujas de aire. No olvides que si quieres montar nata debes comprar la de alto contenido en grasa.



Copa tentación

Ingredientes

Para las natillas
1/2 litro de leche (3/4 partes de leche y 1/4 parte de nata)
75 g de azúcar
1 rama de canela
6 yemas de huevo

Para las trufas
1 jarrita de nata
150 g de chocolate de cobertura
un chorrito de licor
1 cucharada de mantequilla
cacao en polvo
hojas de menta

Elaboración

Para las natillas, mezcla la leche con el azúcar en una cazuela y ponla al fuego. Añade después la rama de canela. Agrega un poco de la leche caliente a las yemas. Mezcla bien y añádelas a la cazuela. Cuece todo hasta que espese. Apaga el fuego, remueve y deja enfriar.
Para las trufas, pon la nata a calentar en una cazuela. Cuando vaya a hervir, apaga el fuego y añade el trozo de chocolate. Vete removiendo para que se deshaga. Cuando el chocolate esté deshecho añade la mantequilla y el licor frío. Pasa la mitad a un plato y deja enfriar hasta que coja cuerpo. Moldea unas cuantas trufas con la ayuda de dos cucharas. Rebózalas con el cacao en polvo. Deja el resto de la crema de trufas un poco al calor para que quede líquida y tibia.
En una copa alta pon un par de cucharadas de la crema de trufas líquida. Sobre ella añade las natillas muy poco a poco, aprovechando para decorar al gusto. Coloca, finalmente, un par de trufas moldeadas sobre las natillas y decora con una hoja de menta.



Haz las natillas y deja enfriar.



Moldea unas cuantas trufas con la ayuda de dos cucharas.



Deja el resto de la crema de trufas un poco al calor para que quede líquida y tibia.



Pon dos cucharadas de la crema de trufas líquida y añade las natillas.

Consejo de Eva

La cobertura de la trufa puede variar: fideos de chocolate o de colores, azúcar glas, etc. También puedes envolverlas en celofán de colores. Puede ser un regalo de cumpleaños perfecto.



Crema de chocolate con almendras

Ingredientes

300 g de azúcar
250 g de mantequilla
100 g de chocolate de cobertura
4 yemas de huevo
100 g de almendras tostadas y picadas
zumo de limón
un chorrito de agua

Elaboración

Pon el agua y el azúcar en un cazo con unas gotas de limón y calienta hasta conseguir un almíbar flojo.
Retira la cazuela del fuego, incorpora el chocolate fundido y mezcla bien.
Añade las yemas y mezcla lentamente hasta obtener una pasta homogénea.
Agrega la mantequilla en trozos y bátela con una varilla de alambre hasta que quede espumoso. Incorpora las almendras. Este postre se puede servir a temperatura ambiente o fría.



Prepara un almíbar flojo con el agua, el azúcar y unas gotas de limón.



Retira la cazuela del fuego, incorpora el chocolate fundido y mezcla bien.



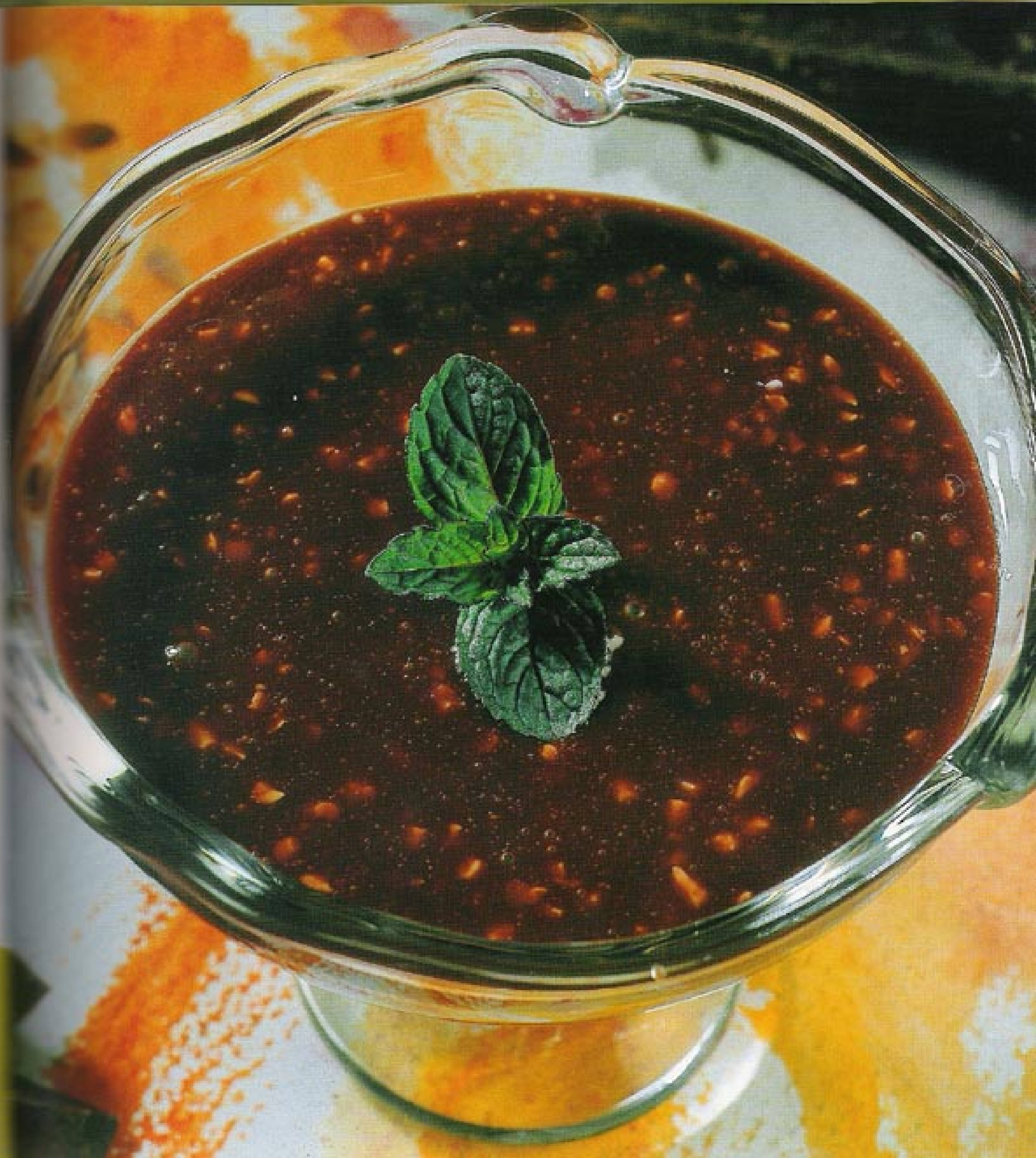
Agrega la mantequilla en trozos y bátela con una varilla de alambre hasta que quede espumoso.



Incorpora las almendras.

Consejo de Eva

Para elaborar este postre tienes que elegir un chocolate amargo o de cobertura. Debes fundirlo a baja temperatura, bien en el horno caliente apagado y abierto, o bien en el microondas. Si le das un golpe de alta temperatura quedará granulado y amargo.



Crema de naranja

Ingredientes

3 naranjas
1 1/2 cucharada de harina de maíz refinada
3 cucharadas de licor de naranja
6 claras
6 cucharadas de azúcar
almendra fileteada
hojas de menta
mantequilla
harina

Elaboración

Limpia las naranjas. Ralla la cáscara de una y colócala en un bol. P
2 naranjas y saca los gajos, retirándoles la piel blanca. Haz zumo c
la tercera y vierte sobre la harina de maíz diluida. Mezcla bien ha
disolver la harina. Pon todo a cocer en una cazuela al fuego, viert
licor y mezcla bien. Cuece hasta que espese y deja enfriar.
Con una batidora de varillas monta las claras. Cuando estén b
esponjadas agrega el azúcar y sigue montando brevemente. Añad
mitad de las claras montadas a la crema de naranja y mezcla sua
mente con movimientos envolventes.
Unta los moldes (individuales) con mantequilla y espolvorea con
poco de harina. Llena los moldes con la crema de naranja. Pas
resto de las claras montadas a una manga pastelera y adórna
Espolvorea con las almendras fileteadas y gratina en el horno du
te 2-3 minutos. Decora con unas hojas de menta.



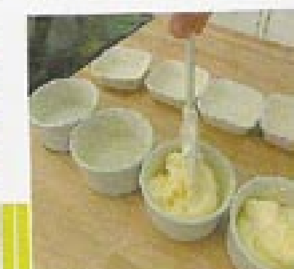
Pela dos naranjas y saca los gajos, retirando la piel blanca de los gajos.



Haz zumo con la tercera naranja y vierte sobre la harina de maíz diluida.



Con una batidora de varillas monta las claras.



Llena los moldes con crema de naranja.

Consejo de Eva

El merengue es muy útil en repostería. Con él se consiguen postres muy vistosos. Sirve p decorar tartas y pasteles, para enriquecer batidos y flanes y, en general, para mejorar el as to y sabor de cualquier postre. La receta base del merengue se prepara con azúcar norm glas, aunque también puede hacerse con almíbar, llamándose en tal caso merengue italian



Crema de naranjas con hojas de chocolate

Ingredientes

150 g de chocolate de cobertura
2 naranjas
unas hojas de hiedra
350 g de azúcar
frambuesas, grosellas
hojas de menta

Para la crema de naranja
1/2 litro de leche
35 g de harina
75 g de azúcar
1 huevo, 3 yemas
2 naranjas

Elaboración

Para la crema de naranja, mezcla en un bol la harina y el azúcar. Añade un poco de leche, las yemas y el huevo y bate bien. Pon el resto de la leche a cocer con la ralladura de las cáscaras de 2 naranjas. Cuando esté caliente, vierte un poco sobre el bol y sigue batiendo. Agrega toda la mezcla a la leche. Bate al fuego hasta que espese y reserva en un bol.

Corta las otras 2 naranjas en rodajas finas. Confítalas a fuego lento durante una hora en una sartén con el azúcar y un poco de agua.

Derrite el chocolate de cobertura y baña unas hojas de hiedra (limpias) por un lado. Colócalas sobre una placa de horno forrada y espera hasta que se endurezcan. Separa las hojas de chocolate y resérvalas en el frigorífico.

Sirve en recipientes individuales, colocando en cada uno tres o cuatro cucharadas de crema de naranja, unas rodajas de naranja confitadas y unas hojas de chocolate. Decora con frambuesas, grosellas y hojas de menta.



Agrega un poco de leche, las yemas y el huevo y bate bien.



Pon el resto de la leche a cocer con la ralladura de 2 naranjas.



Confita las rodajas de naranja con azúcar y agua.



Con el chocolate baña por un lado unas hojas de hiedra bien limpias.

Consejo de Eva

Para evitar que a una crema pastelera se le formen grumos es importante que mezcles primero la harina con el azúcar. El granulado del azúcar eliminará cualquier posible grumo de harina.



Crema quemada de café

Ingredientes

1/2 litro de leche
4 yemas de huevo
2 cucharaditas de café soluble
4 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de harina
de maíz refinada
vainilla en polvo

Para decorar
virutas de chocolate,
frambuesas, arándanos,
moras, grosellas,
hojas de menta

Elaboración

Mezcla en un bol la harina de maíz refinada, el azúcar, el café soluble y la vainilla en polvo con un poco de leche. Añade las yemas de una en una y mezcla bien.

Pon a calentar la leche, sin que llegue a hervir, y vierte la mezcla anterior. Dale vueltas poco a poco hasta que engorde, pero sin que hierva. Aparta la crema del fuego, cuélala y sirve en 4 copas. Déjala enfriar. Espolvorea la superficie con abundante azúcar. Quema la superficie con un quemador. Puedes decorar con virutas de chocolate, frambuesas, arándanos, moras, grosellas y menta.



Añade a la mezcla las yemas de una en una.



Pon a calentar la leche, sin que llegue a hervir, y vierte la mezcla anterior.



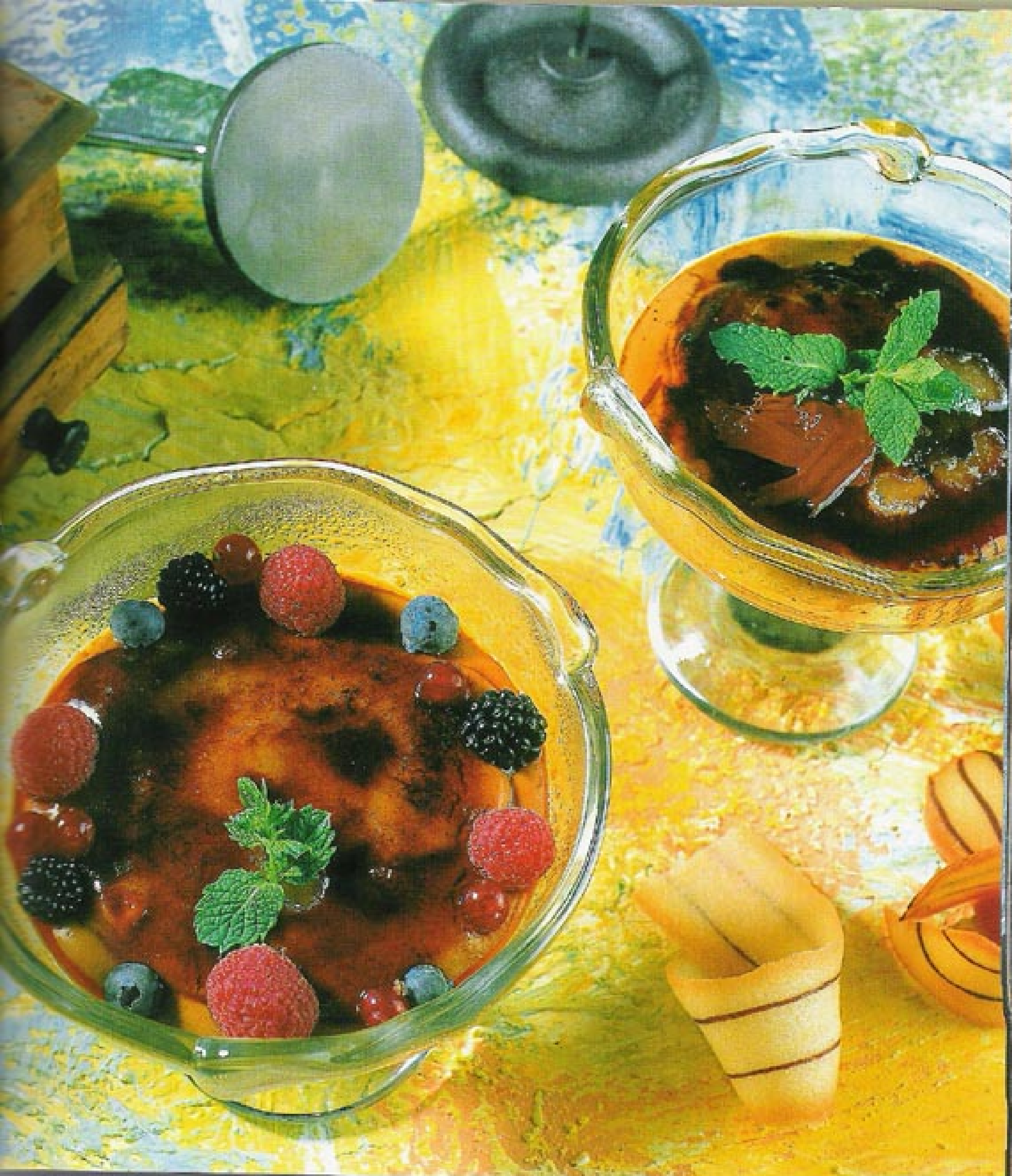
Aparta la crema del fuego, cuélala y sirve en 4 copas.



Espolvorea la superficie con abundante azúcar.

Consejo de Eva

Antes de cubrir la superficie de la crema con el azúcar tienes que asegurarte de que la crema esté completamente fría. A la hora de quemar, hazlo brevemente ya que el azúcar se puede quemar fácilmente. Si no estuviera suficientemente tostado, repite la operación.



Crepes de manzana y nata

Ingredientes

2 huevos
5-6 cucharadas de harina
mantequilla, sal
1 taza de leche
aceite de oliva virgen extra

Para rellenar
3 manzanas
200 ml de nata montada

Para decorar
helado, nata montada,
chocolate a la taza,
azúcar glas, hojas de menta

Elaboración

Coloca en una jarra los huevos, la harina, una pizca de sal, una nuez de mantequilla y la leche. Bate bien con una batidora eléctrica.

Pon un poco de aceite en una sartén, calienta y retira el exceso de grasa. Vierte un poco de masa, extiéndela bien. Cuando empiece a cuajar, dale la vuelta. Repite el proceso hasta terminar toda la masa. Es conveniente tirar la primera. Reserva las crepes en un plato.

Pela las manzanas y ponlas en un recipiente apropiado para el microondas. Tápalo con film transparente de cocina e introduce en el microondas durante 10 minutos. Deja que se templen, mézclalas con la nata montada y rellena las crepes. Dobla a tu gusto (en rollito, doble de pañuelo o en forma de media luna).

Sirve 2 por ración, acompaña con helado y nata montada. Decora con un poco de chocolate a la taza y unas hojas de menta. Espolvorea las crepes con azúcar glas.


Vierte un poco de masa en una sartén y extiéndela bien.

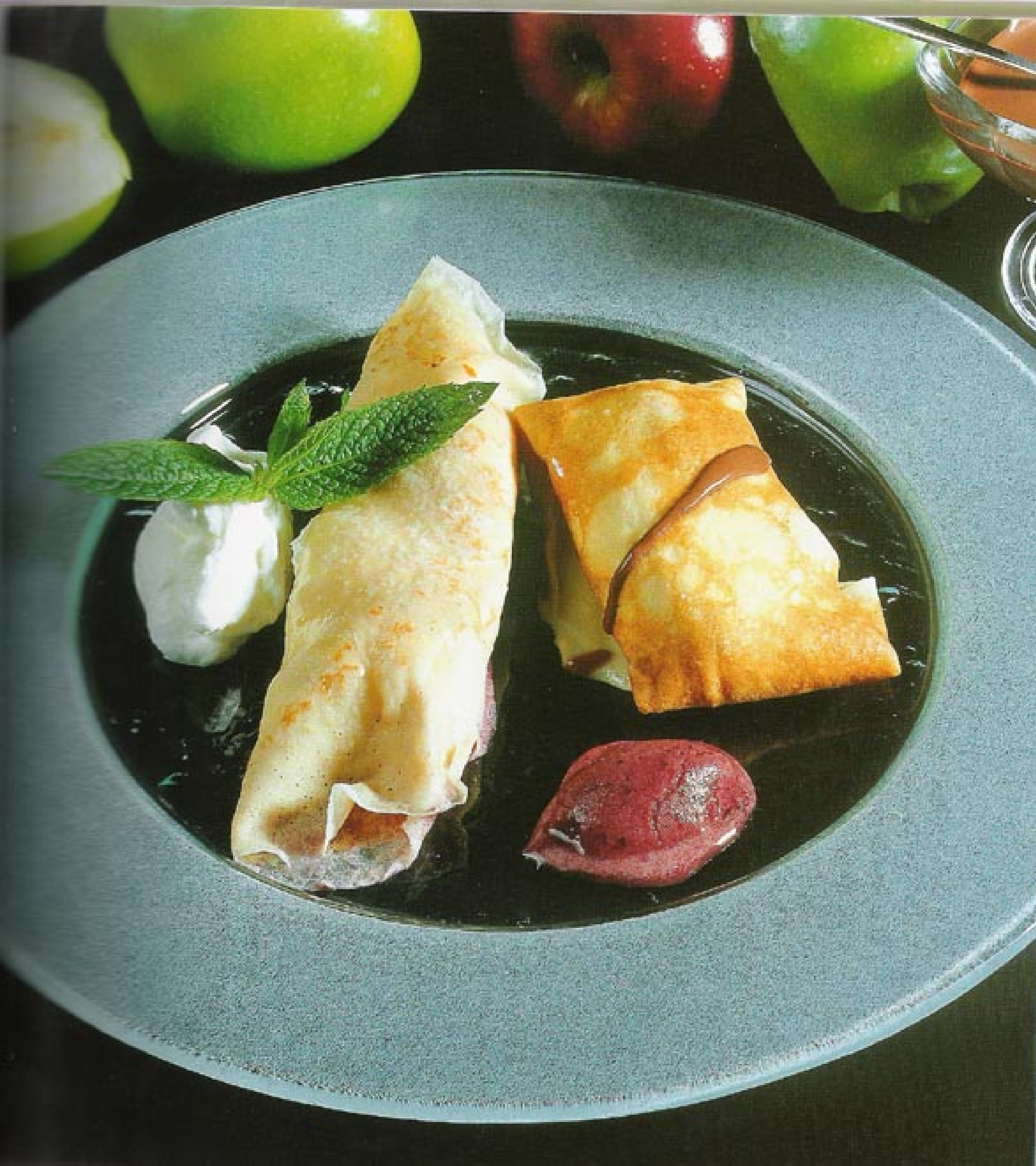

Pela las manzanas y ponlas en un recipiente para microondas. Tápalo con film transparente.


Deja que se templen las manzanas y mézclalas con la nata montada.


Rellena los crepes y dobla a tu gusto.

Consejo de Eva

Para facilitar el trabajo puedes preparar las crepes con antelación. Si quieres servirlas calientes no tienes más que encender el horno a temperatura media y esperar a que cojan la temperatura deseada. También las puedes colocar sobre el fuego en una sartén tapada. El fuego estará muy suave para que no se quemen.



Crepes soufflé

Ingredientes

Para las crepes
125 g de harina, una pizca de sal
2 huevos, 300 ml de leche
1 cucharada de brandy
30 g de mantequilla
aceite de oliva virgen extra

Para la masa del soufflé
4 huevos
75 g de azúcar, 30 g de harina
1/4 de litro de leche
1 cucharada de brandy
4 cucharadas de azúcar glas

Para el sabayón
4 yemas de huevo
50 g de azúcar, 1/2 vaso de cava

Elaboración

Mezcla la harina con la sal, añade los huevos y bátelos añadiendo la leche poco a poco. Agrega el brandy y la mantequilla derretida y bate. En una sartén con dos cucharadas de aceite vierte un poco de pasta, espárcela y cocina por los dos lados. Repite hasta terminar la masa.
Pon la leche a calentar (reserva un poco). Mezcla en un bol la harina, el azúcar glas, las yemas de los huevos y el resto de la leche. Cuando esté bien mezclado añade a la leche caliente y cuece hasta que espese. Aparta del fuego, vierte el brandy, bate y deja templar.
Con una batidora eléctrica de varillas monta las claras con el azúcar. Mezcla suavemente la masa del soufflé con las claras. Rellena las crepes con esta masa y ciérralas. Coloca las crepes sobre una bandeja de horno, espolvorea con azúcar y hornea a 160º 12 minutos.
Pon las yemas de huevo en un bol, caliéntalas sobre una cazuela al baño maría, agrega el azúcar y bate bien. Cuando espese, añade el cava poco a poco sin dejar de batir hasta que espese y conseguir una masa homogénea. Sirve las crepes acompañadas del sabayón.



Cuando termines las crepes resérvalas.



Mezcla la harina, el azúcar, las yemas y el resto de la leche y añádelos a la leche caliente.



Rellena las crepes con esta masa y ciérralas.



Agrega el cava poco a poco sin dejar de batir.

Consejo de Eva

Para congelar las crepes, apílalas alternando con capas de papel impermeable. Cuando estén frías envuélvelas en papel de aluminio e introdúcelas en el congelador. De esta forma se conservarán en perfectas condiciones durante 2 meses. No conviene que las congeles rellenas, pues se ablandarán enseguida.



Crepes suzette

Ingredientes

2 huevos
1/4 de litro de leche
100 g de mantequilla
125 g de harina
15 g de azúcar
1 cucharada de ron
2 naranjas

Para la salsa de naranja

1 cuch. de licor de naranja
zumo de 1 naranja
harina de maíz refinada
100 g de mantequilla
cáscara de naranja rallada

Para decorar

arándanos, frambuesas,
hojas de menta

Elaboración

Pela las naranjas, córtalas en gajos y reserva.
Coloca en una jarra la leche, la harina, el azúcar, el ron, los huevos y la mantequilla a punto de pomada (reserva un poco). Tritura todo bien con una batidora eléctrica hasta conseguir una mezcla homogénea.
Pon la sartén al fuego y añade una nuez de mantequilla. Vierte un poco de masa, mueve la sartén para que la masa se esparza. Cuando empiecen a salir burbujas, voltéalo y retira a un plato (es conveniente tirar la primera). Repite el proceso hasta terminar toda la masa. Resorva en un plato. Rellena las crepes con los gajos de naranjas.
En otra sartén pon el licor de naranja, añade un poco de zumo de naranja, 1 cucharada de harina de maíz diluida en otro poco de zumo. Mezcla bien para que no se formen grumos. Añade la mantequilla a punto de pomada y la ralladura de naranja. Sigue batiendo con una varilla hasta que espese. Salsea las crepes y decora con unas hojas de menta, frambuesas y arándanos.



Tritura con la batidora hasta conseguir una mezcla homogénea.



Vierte un poco de masa y mueve la sartén para que la masa se esparza.



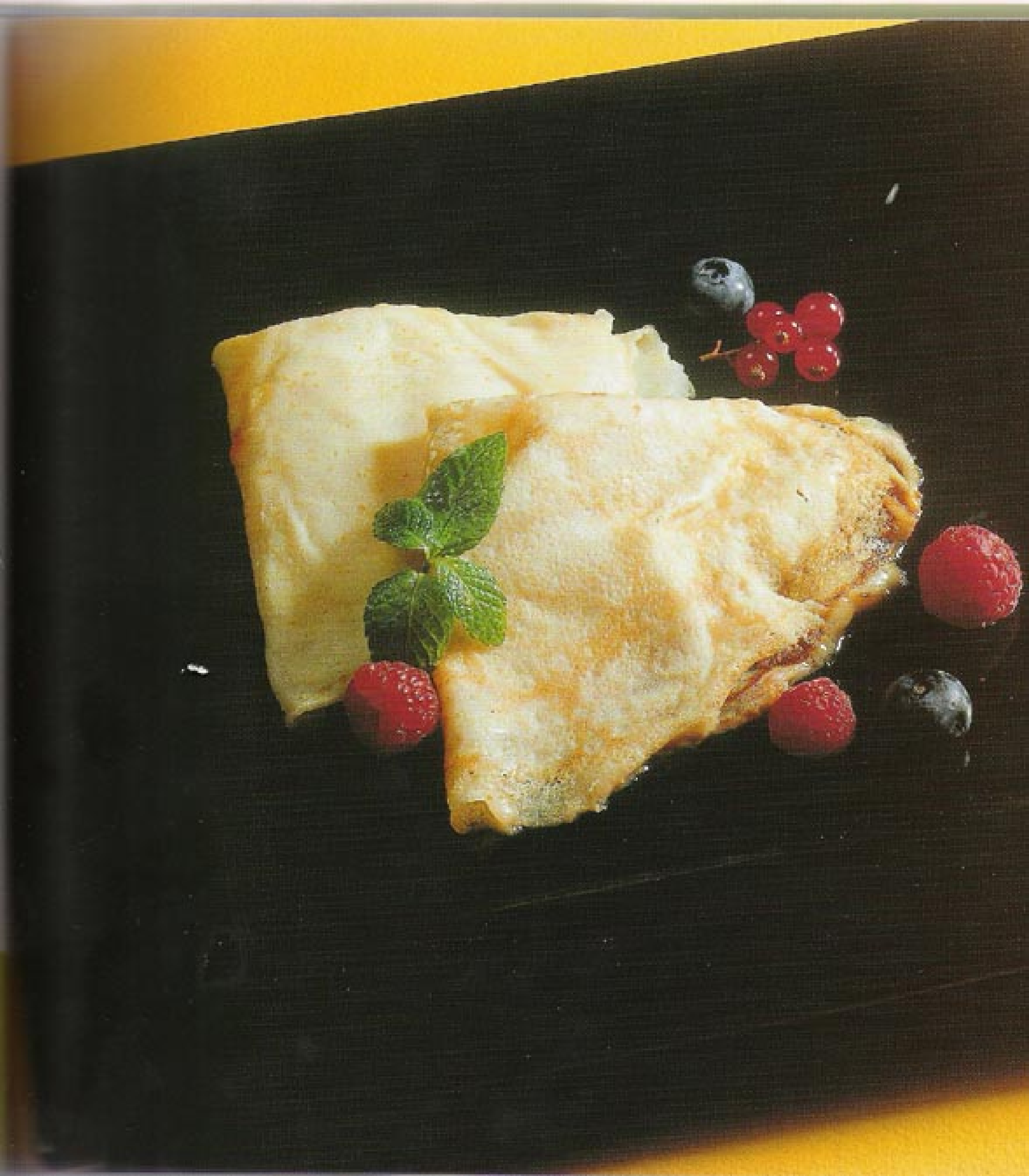
Rellena las crepes con los gajos de naranjas.



Añade la mantequilla a punto de pomada y la ralladura de naranja.

Consejo de Eva

Si quieres dar un toque distinto a la salsa no tienes más que añadir unas frambuesas, romperlas con la varilla y batir hasta que queden integradas en la salsa. Cambiará su aspecto y su sabor.



Churros

Ingredientes

1 taza de agua
1 taza de harina
una pizca de sal
1 nuez de mantequilla
aceite de oliva virgen extra
200 g de azúcar

Elaboración

Tamiza la harina.
En una cazuela pon a calentar el agua, añádele la nuez de mantequilla y una pizca de sal. Cuando hierva agrega la harina, sin dejar de remover con una cuchara de madera hasta que se desprenda del recipiente. Si ves que queda muy dura puedes añadirle un poco más de agua. Deja reposar la masa hasta que esté templada.
Introduce la masa en la churrera y corta los churros sobre una sartén con abundante aceite bien caliente.
Ten cuidado de que no se peguen.
Escúrrelos sobre un plato con papel absorbente de cocina y espolvorea con azúcar.



Agrega la harina sobre el agua hirviendo y remueve hasta que se desprenda.



Introduce la masa en la churrera.



Corta los churros sobre una sartén con abundante aceite bien caliente.



Escúrrelos sobre un plato con papel absorbente de cocina.

Consejo de Eva

Si no tienes una churrera, puedes solucionarlo metiendo la masa dentro de una manga pastelera con boquilla estriada. Para formar los churros, presiona la manga con la mezcla sobre la sartén con el aceite bien caliente.



Delicias de almendra

Ingredientes

400 g de harina
3 huevos
250 g de azúcar glas
125 g de almendras picadas
ralladura de 1 limón
30 g de almendras fileteadas
1 clara de huevo

Elaboración

Pon en un bol la almendra picada y el azúcar glas. Mezcla bien e incorpora la harina. Agrega los huevos de uno en uno y sigue mezclando hasta conseguir una masa. A continuación, coloca la masa sobre una superficie plana y termínala de amasar a mano. Déjala reposar durante dos horas en el frigorífico.

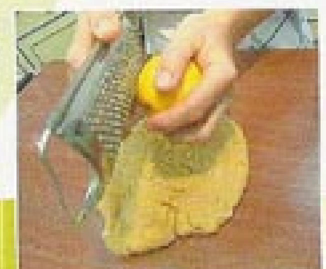
Ralla la corteza de limón y añádesela a la masa. Extiéndela con un rodillo y vete cortándola con ayuda de un cortapastas.

Coloca las pastas en una placa de horno cubierta con papel de hornear. Con un pincel úntalas con clara de huevo.

Espolvorea algunas pastas con almendra fileteada. Hornea a 160° durante 6-8 minutos. Sirve estas delicias de almendra en un plato o fuente sobre una blonda blanca.



Mezcla la almendra y el azúcar e incorpora la harina. Agrega los huevos.



Ralla la corteza de limón y añádesela a la masa.



Coloca las pastas en una placa de horno. Con un pincel úntalas con clara de huevo.



Espolvorea algunas pastas con almendra fileteada.

Consejo de Eva

Hay dos tipos de almendras, las dulces y las amargas. Las almendras dulces tostadas son el principal ingrediente de mazapanes, turrones, tartas y pasteles. Las amargas no se utilizan en crudo. Normalmente se trabajan para obtener una esencia que luego se destila y se utiliza como condimento de cremas, licores...



Diplomático de plátanos

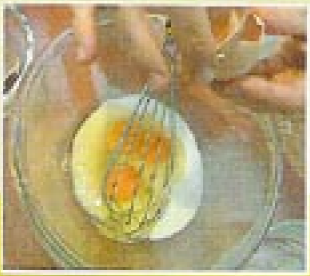
Ingredientes

5-6 plátanos
250 g de bizcochos de soletilla
3/4 de litro de leche
3 huevos
100 g de azúcar
50 g de pasas de corinto
100 ml de ron
mantequilla para untar el molde

Para decorar
nata montada, frambuesas, hojas de menta

Elaboración

En un bol echa el azúcar y los tres huevos y bate con una varilla. Vierte la leche y un chorrito de ron y sigue mezclando.
Empapa en esta mezcla los bizcochitos y vete colocándolos en un molde, previamente untado con mantequilla, cubriendo el fondo y los laterales.
Pela los plátanos y córtalos en lonchas. Colócalas sobre los bizcochos. Agrega las pasas que previamente habrás remojado en un poco de ron. Cubre con más bizcochos remojados. Por último, vierte por encima el resto de la mezcla de leche y huevos.
Homea al baño maría durante 30 minutos a 160°. Una vez horneado, déjalo enfriar y desmolda.
Adorna este diplomático de plátanos con nata montada, unas hojas de menta y frambuesas.



En un bol echa el azúcar y los tres huevos y bate con una varilla.



Empapa en esta mezcla los bizcochitos.



Coloca los plátanos en lonchas sobre los bizcochos y agrega las pasas remojadas en ron.



Una vez horneado, déjalo enfriar y desmolda.

Consejo de Eva

El plátano es muy sensible a temperaturas excesivamente altas y bajas. Con el frío se ennegrecen y el calor les hace madurar demasiado rápido. Para guardarlos busca un lugar fresco, pero que no sea el frigorífico.



Empanada de frutas

Ingredientes

400 g de pasta quebrada
3 manzanas
1/2 mango
1 cucharada de ruibarbo en polvo
1 cucharada de azúcar glas
1 clara de huevo
agua
mantequilla y harina para untar el molde

Elaboración

Unta el molde con mantequilla y harina.
Extiende la pasta quebrada (reserva una parte para tapar) y cubre el molde. Unta los bordes con un poco de agua.
Pela y trocea las manzanas en gajos. Haz lo mismo con el mango. Coloca la fruta sobre el molde. Espolvorea con el ruibarbo y el azúcar glas.
Estira el resto de la pasta quebrada y tapa. Corta los rebordes. Bate la clara de huevo y unta la superficie con un pincel.
Introduce en el horno (previamente calentado) a 160º-175º durante media hora. Retira del horno y espera a que se enfríe antes de desmoldar.



Extiende la pasta quebrada en el molde. Pela y trocea las manzanas en gajos.



Coloca la fruta sobre el molde. Espolvorea con el ruibarbo y el azúcar glas.



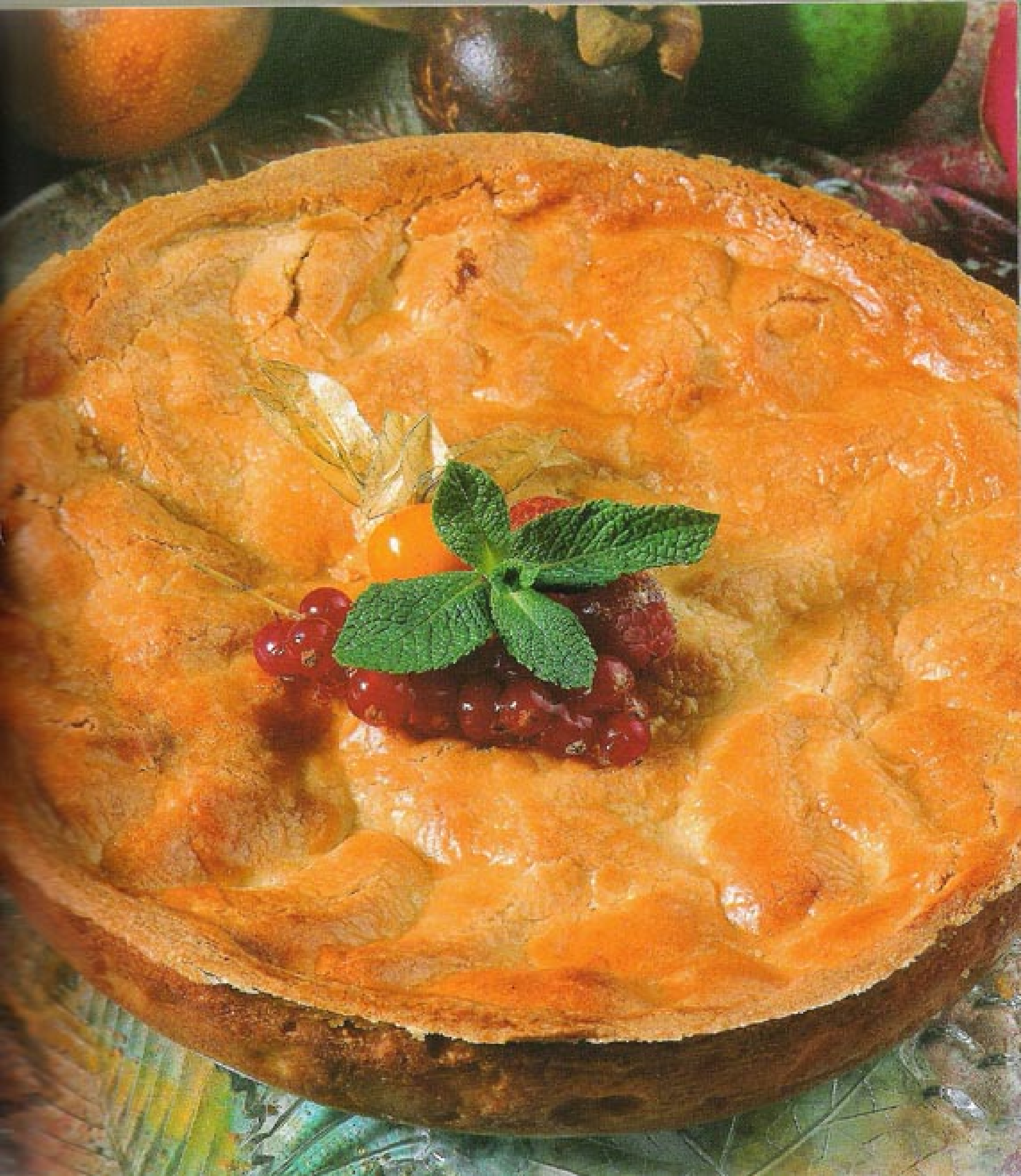
Bate la clara de huevo y unta la superficie con un pincel.



Retira del horno y espera a que se enfríe antes de desmoldar.

Consejo de Eva

El ruibarbo, aunque catalogado en la mayoría de los libros como una verdura, tiene una clara vocación de fruta. En nuestro país es cada día más conocido gracias a comercios especializados en frutas y verduras exóticas. La verdad es que hasta hace muy poco tiempo el ruibarbo sólo nos sonaba por las novelas inglesas.



Engañamaridos

Ingredientes

3 huevos
900 g de harina
250 g de manteca de cerdo
una pizca de canela
ralladura de 1 limón
2 sobres de levadura
1/4 de litro de vino blanco
aceite de oliva virgen extra
azúcar

Elaboración

Tamiza la harina y vierte en un bol junto con la manteca de cerdo, la canela, la ralladura del limón, la levadura y una cucharada de azúcar. Haz un hueco y añade los huevos y el vino blanco. Mezcla bien y amasa a mano. Deja reposar la masa 15 minutos.

Haz unas rosquillas con forma de herradura y presiona las esquinas. Fríelas en aceite y escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina absorbente. Cambia de plato y espolvoréalas con azúcar.



Mezcla harina, manteca, canela, ralladura de limón, levadura y azúcar.



Haz un hueco y añade los huevos y el vino blanco.



Haz unas rosquillas con forma de herradura y presiona las esquinas.



Fríelas en aceite y escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.

Consejo de Eva

Hay muchas recetas tradicionales en las que se utiliza manteca de cerdo. Si os encontráis con alguna y os resulta difícil de conseguir no dudéis en sustituirla por aceite vegetal, ya que además de ser más sano no aporta nada de colesterol.



Espuma de fruta

Ingredientes

3 plátanos maduros
2 manzanas
zumo de 1 naranja
4 cucharadas de azúcar
2 claras de huevo

Para decorar
frutas confitadas

Elaboración

Pela las manzanas y los plátanos. Ralla las manzanas y trocea los plátanos. Coloca la fruta en un recipiente, añade la mitad del azúcar y el zumo de naranja. Tritura todo con ayuda de una batidora eléctrica. Bate vigorosamente hasta conseguir una crema homogénea.

En otro recipiente, con una batidora eléctrica de varillas, monta las claras de huevo a punto de nieve. Incorpora poco a poco el resto del azúcar y sigue montando.

Mezcla las claras montadas con la preparación anterior.

Sirve la espuma de fruta fría y en cuencos individuales. Adorna con unas fruta confitadas.



Ralla las manzanas y trocea los plátanos. Coloca la fruta en un recipiente.



Tritura todo con ayuda de una batidora eléctrica.



En otro recipiente monta las claras de huevo a punto de nieve.



Sirve la espuma de fruta fría y en cuencos individuales.

Consejo de Eva

La fruta ofrece muchas posibilidades gastronómicas. Para empezar, el consumo al natural (el más recomendable dietéticamente), siguiendo como ingrediente de multitud de postres y, para terminar (y cada vez con más frecuencia), como ingrediente de platos principales, bien en trozos o en purés, combinados con caza, aves o cerdo.



Espuma de pacharán

Ingredientes

1/4 de litro de nata
1/4 de litro de pacharán
100 g de mermelada de arándanos
1/2 litro de helado de café
unas hojas de menta

Elaboración

En un bol monta la nata con una varilla eléctrica.
En otro, mezcla bien el helado con la mermelada y el pacharán.
Cuando la nata esté montada mezcla todos los ingredientes suavemente.
Sirve en copas individuales y adorna con una hojas de menta.



En un bol monta la nata con una varilla eléctrica.



En otro, mezcla bien el helado con la mermelada y el pacharán.



Cuando la nata esté montada mezcla todos los ingredientes suavemente.



Sirve en copas individuales y adorna con unas hojas de menta.

Consejo de Eva

El pacharán se ha elaborado artesanalmente durante años en los hogares navarros. Para su elaboración se recogían las endrinas en el campo, se dejaban macerar en anís y se añadía el toque personal del elaborador: unos granos de café, un palito de canela... Este licor, de ser una pócima para las dolencias estomacales, se ha convertido en el dulce final de cualquier festín.



Felipe madrileño

Ingredientes

250 g de hojaldre
200 g de nata líquida
50 g de azúcar
canela molida
garbanzos

Para la crema pastelera
1/2 litro de leche
1 vaina de vainilla
75 g de azúcar avainillado
1 huevo, 2 yemas
25 g de harina

Para decorar
frambuesas, arándanos,
hojas de menta

Elaboración

Para la crema pastelera, pon a calentar la leche (reserva un poco) con la vaina de vainilla y el azúcar avainillado. Pon en un bol el huevo, las yemas, la harina y la leche reservada anteriormente y mezcla bien. Cuando la leche esté caliente añade un poco a la mezcla de las yemas y vuelca todo al cazo de la leche. Cuece a fuego lento (sin que hierva), removiendo hasta que espese. Retírala del fuego y deja enfriar. Estira el hojaldre y cubre un molde. Pínchalo con un tenedor y cubre la base con garbanzos crudos. Introduce en el horno a 180° durante 20 minutos o hasta que se dore. Retira los garbanzos y deja enfriar. Monta la nata con una batidora, mézclala con la crema fría y rellena la tarta. Mezcla el azúcar con una cucharadita de canela y espolvorea la superficie. Quémala con un quemador. Decora con frambuesas, arándanos y hojas de menta.



Cuando la leche esté caliente añade la mezcla de las yemas.



Estira el hojaldre y cubre un molde. Pínchalo con un tenedor y cubre la base con garbanzos crudos.



Mezcla la nata montada con la crema fría y rellena la tarta.



Mezcla el azúcar con la canela y espolvorea la tarta.

Consejo de Eva

Si vas a trabajar la pasta de hojaldre congelada, resultará más sabrosa si colocas unas bolitas de mantequilla del tamaño de una avellana entre las capas del hojaldre antes de trabajarla.



Flan de arroz con salsa de fresas

Ingredientes

Para el flan
3/4 de litro de leche
canela en rama
2 puñados de arroz
200 g de azúcar
6 hojas de gelatina
200 ml de nata líquida
licor de almendras
hojas de menta

Salsa de fresa
1/2 kg de fresas
100 g de azúcar
1 vasito de agua
1 vasito de leche

Elaboración

Para la salsa de fresa, pon todos los ingredientes en una jarra y tritúralos con una batidora eléctrica. Pasa todo por el colador para retirar las pepitas. Para el flan, pon en una cazuela la leche, 1 rama de canela y 2 puñados de arroz. Deja cocer durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando. Añade el azúcar y déjalo 10 minutos más. Remueve de nuevo y déjalo enfriar. Saca la rama de canela y reserva dos cucharadas del arroz con leche.

Agrega las hojas de gelatina que previamente habrás remojado en agua y remueve bien. Incorpora después la nata líquida y un chorrito de licor. Llena las flaneras e introdúcelas en el frigorífico para que cuajen. Desmolda el flan ayudándote de una puntilla para separar los bordes, o introduciendo los moldes en agua caliente durante unos segundos. Emplata y adorna con el arroz con leche reservado anteriormente, un chorrito de la salsa de fresas y una hoja de menta.


Pon todos los ingredientes en una jarra, tritura y pasa por el colador.

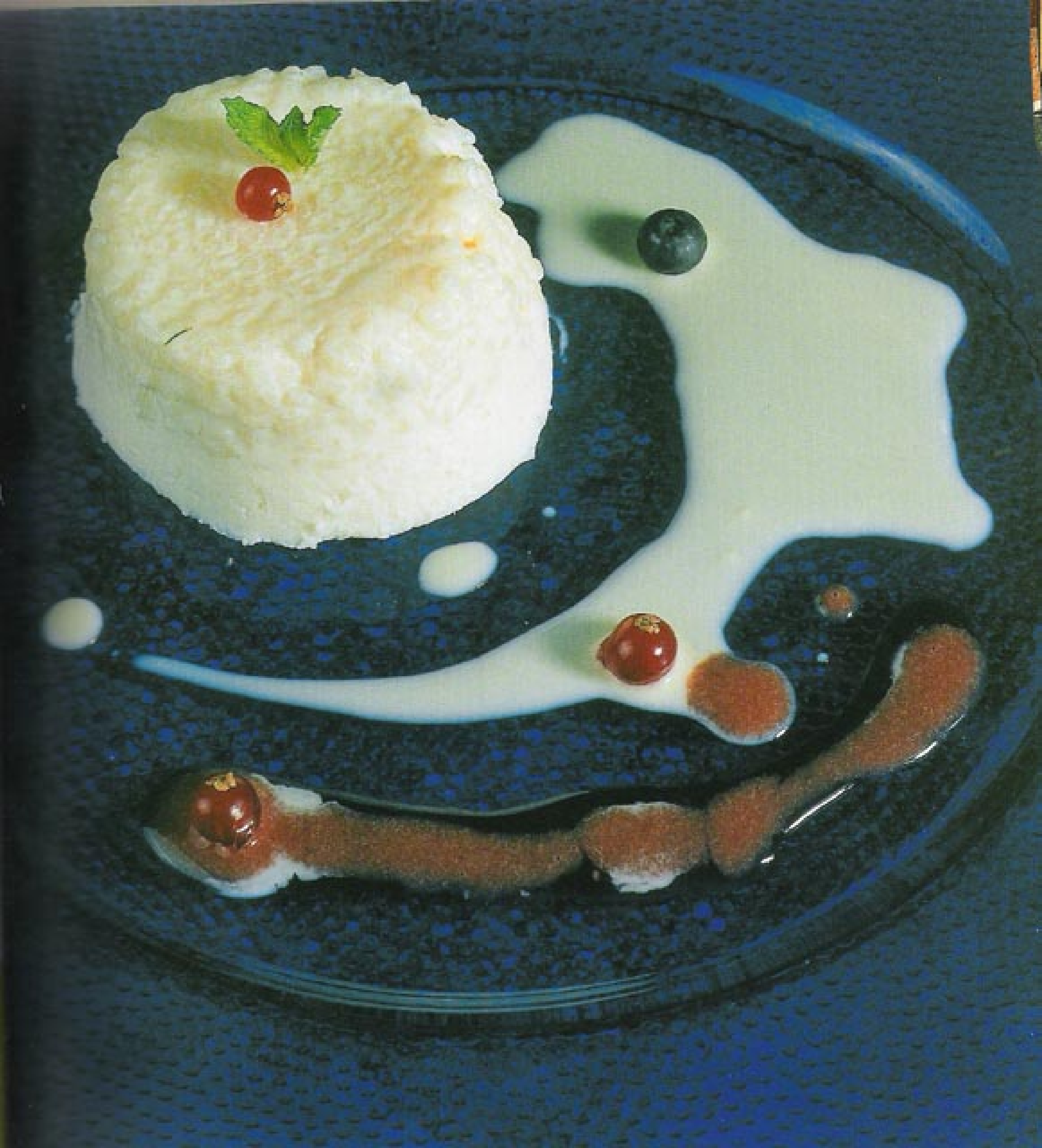

Para el flan, pon en una cazuela la leche, 1 rama de canela y 2 puñados de arroz.


Saca la rama de canela y reserva dos cucharadas del arroz con leche.


Desmolda el flan ayudándote de una puntilla para separar los bordes.

Consejo de Eva

Las natas esterilizadas y uht pueden guardarse en el armario hasta el momento de su consumo. A partir de la apertura, es imprescindible guardar la nata en el frigorífico.



Flan de chocolate amargo

Ingredientes

1/2 litro de leche entera
3 huevos
100 g de chocolate amargo
1 1/2 cucharada de azúcar
caramelo rubio

Para la salsa

100 ml de leche descremada
100 g de chocolate blanco
frutas escarchadas

Para decorar

frutas escarchadas
hojas de menta

Elaboración

Pon la leche (reserva un vasito) en un cazo a templar sobre el fuego, añade el chocolate amargo y disuélvelo.

En un bol aparte mezcla los huevos, el azúcar y el vasito de leche reservado anteriormente. Cuando esté bien batido viértelo sobre el cazo de la leche con chocolate.

Bate la mezcla y pásala a una flanera caramelizada y cuécelo hasta que se cuaje al baño maría en el horno a 160-170º unos 25-30 minutos. Deja enfriar.

Para la salsa, disuelve en una cazuela al fuego la leche descremada con el chocolate blanco. Cuando esté disuelto añádele unas frutas escarchadas.

Cuando el flan esté frío, desmolda y sírvelo sobre la salsa.

Adorna con una hoja de menta y unas frutas escarchadas.



Pon la leche a templar, añade el chocolate amargo y disuélvelo.



En un bol aparte mezcla los huevos, el azúcar y el vasito de leche reservado anteriormente.



Vierte la mezcla sobre la leche con chocolate, bate todo y pásalo a una flanera caramelizada.



Para la salsa, disuelve en una cazuela al fuego la leche descremada con el chocolate blanco.

Consejo de Eva

Al cocer el flan tienes que tener en cuenta la temperatura de cocción. Si está demasiado fuerte hará que la mezcla hierva y el flan quedará lleno de "agujeros", igual que un queso gruyère.



Flan de frutas rojas

Ingredientes

5 huevos
1 litro de leche
300 g de azúcar
150 g de cerezas
150 g de fresas
vinagre

Para decorar
frambuesas
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Limpia y trocea las fresas y las cerezas (retirándoles el hueso). Con 100 gramos de azúcar haz un caramelo y cubre con él un molde apto para el horno. Pon otros 100 gramos de azúcar en otra sartén y calienta hasta conseguir un caramelo tostado. Añade las frutas rojas, mezcla bien y vierte un chorro de vinagre. Sigue mezclando y cocina brevemente.

Bate los huevos, añade el resto del azúcar e incorpora la leche poco a poco y sigue batiendo.

Cuela las frutas e incorpóralas a la masa del flan. Vierte todo en el molde caramelizado e introduce en el horno a 200° durante 30 minutos al baño maría. Pasa el jugo a la sartén, añade un poco más de vinagre y deja reducir.

Cuando el flan esté hecho, deja enfriar y desmolda.

Decora con unas frambuesas, unas grosellas y unas hojas de menta. Acompaña con la salsa.



Prepara el caramelo. Añade las frutas rojas y mezcla bien.



Bate los huevos y añade el azúcar.



Cuela las frutas e incorpóralas a la masa del flan.



Cuando el flan esté hecho, deja enfriar y desmolda.

Consejo de Eva

El motivo por el que he cocinado las fresas y las cerezas antes de añadirlas a la masa del flan es para que suelten el jugo. Si las añadiéramos sin cocinar aguarían el flan y el postre se estropearía.



Flan de plátano familiar

Ingredientes

1 litro de leche
4 plátanos
6 huevos
ralladura de 1 limón
4 cucharadas de azúcar

Para el caramelo
4 cucharadas de azúcar
1 cucharada de agua

Para decorar
nata montada, frambuesas,
plátano, hojas de menta

Elaboración

Pon una sartén al fuego con el azúcar y el agua hasta conseguir un caramelo oscuro. Viértelo y extiéndelo en el molde. Pon en una jarra 4 huevos, la leche y los plátanos pelados y troceados y la ralladura de limón. Tritura bien con una batidora.
En un bol bate los otros 2 huevos con el azúcar. Añádelos a la mezcla anterior y vierte todo en el molde.
Introduce en el horno al baño maría a 180° durante 30 minutos. Espera a que se enfríe.
Desmolda el flan y decora con la nata montada, las frambuesas, 1 plátano cortado en rodajas y una hoja de menta.



Calienta el azúcar y el agua hasta conseguir un caramelo oscuro.



Pon en una jarra 4 huevos, la leche, los plátanos y la ralladura de limón. Tritura bien...



Bate los otros 2 huevos con el azúcar. Añádelos a la mezcla anterior y vierte todo en el molde.



Desmolda el flan y decora con la nata montada.

Consejo de Eva

Los plátanos, una vez pelados, tienden a oscurecerse; por eso, si los utilizas para decorar una tarta o en una ensalada conviene rociarlos con limón. También puedes introducirlos en el horno a 100° durante 40 minutos. La cáscara quedará negra pero el fruto quedará blanco y después de pelarlo no se oxidará.



Fritos dulces

Ingredientes

400 g de queso cremoso
250 g de dulce de membrillo
harina
2 huevos
pan rallado
3 manzanas
agua
aceite de oliva virgen extra
azúcar
hojas de menta

Para decorar
canela en polvo
grosellas y hojas de menta

Elaboración

Pela las manzanas y córtalas en trozos. Ponlas a cocer durante 15 minutos en una cazuela con un poco de agua. Añade un par de hojas de menta. Tritura todo con la batidora y pásalo por el chino.
Corta el membrillo en lonchas del mismo tamaño que las de queso. Haz 12 montaditos; en 6 alterna queso, membrillo y queso, y en los otros 6, membrillo, queso y membrillo.
Pasa los montaditos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos en una sartén con abundante aceite. Una vez dorados, escúrrelos sobre un plato con papel de cocina absorbente. Espolvoréalos con azúcar.
Para presentar, coloca los fritos dulces en una fuente o plato y acompaña con el puré de manzana. Decora el plato con un poco de canela, grosellas y hojas de menta.



Pon las manzanas a cocer con un par de hojas de menta y tritura.



Corta el membrillo en lonchas del mismo tamaño que las de queso. Haz 12 montaditos.



Pasa los montaditos por harina, huevo batido y pan rallado.



Fríelos en una sartén con abundante aceite.

Consejo de Eva

El membrillo es una fruta carnosa de color amarillo. Su pulpa es muy aromática, con un delicado aroma a miel, pero su sabor es muy ácido. No os recomiendo consumirlo en crudo, sino cocido con un poco de agua y azúcar.



Galletas de jengibre

Ingredientes

1/2 kg de harina (aproxim.)
100 g de azúcar
1 cucharada de levadura
1 cucharadita de jengibre molido
250 g de mantequilla
50 g de manteca
250 g de melaza refinada

Para decorar

1 kumquat
hojas de menta

Elaboración

Vierte la harina (reserva un poco) sobre la mesa. Haz un pequeño hueco en el centro y añade el azúcar, la levadura, el jengibre, la mantequilla, la manteca y la melaza. Trabaja a mano mezclando todos los ingredientes suavemente hasta conseguir una masa compacta (si hiciera falta, añade un poco más de harina).

Envuelve la masa en un film de plástico e introduce en el frigorífico durante dos horas para que repose y se endurezca un poco.

Retira del frigorífico y extiende con un rodillo. Corta las galletas con un cortapastas y coloca sobre la bandeja de horno cubierta con papel antiadherente. Hornea a 160°-170° durante 8-10 minutos.

Sirve en un plato y adorna con el kumquat y unas hojas de menta.



Haz un hueco en el centro de la harina y añade el resto de ingredientes.



Envuelve la masa en un film de plástico.



Corta las galletas y coloca sobre la bandeja de horno.



Sirve en un plato y adorna con el kumquat y unas hojas de menta.

Consejo de Eva

La melaza es un líquido más o menos viscoso, de color pardo oscuro y sabor muy dulce que queda como residuo en la fabricación del azúcar de caña o remolacha. Es ideal para mejorar la fermentación y el color de los panes integrales. En la repostería y panadería anglosajona es un ingrediente muy apreciado.



Gelatina de melón con sopa de sandía

Ingredientes

1 melón
1/2 kg de sandía
agua
2 cucharadas de azúcar
4 hojas de gelatina

Para decorar
hojas de menta

Elaboración

Pon las hojas de gelatina a remojar en un bol con agua fría.
Mezcla un vaso de agua con dos cucharadas de azúcar y caliéntalo en el microondas hasta conseguir un jarabe ligero. Escurre las gelatinas e introdúcelas en el jarabe caliente. Mezcla hasta disolver.
Limpia la sandía, trocéala y tritúrala en la batidora americana. Abre el melón, retira las pepitas, trocea y coloca en un vaso batidor. Tritura con la batidora eléctrica. Añade el jarabe con gelatinas al melón, mezcla y cuela. Sirve en moldes individuales e introduce en el frigorífico durante un par de horas. Enfría también la sopa de sandía.
Antes de servir, retira la pulpa de la sopa de sandía y cuélala.
Introduce brevemente los moldes en un recipiente con agua caliente para que se desprendan mejor y suelta los bordes con un cuchillo.
Sirve en platos individuales la gelatina de melón con un poco de sopa.
Adorna con unas hojas de menta.



Escurre las gelatinas e introdúcelas en el jarabe caliente.



Añade el jarabe con gelatinas al melón, mezcla y cuela. Sirve en moldes individuales.



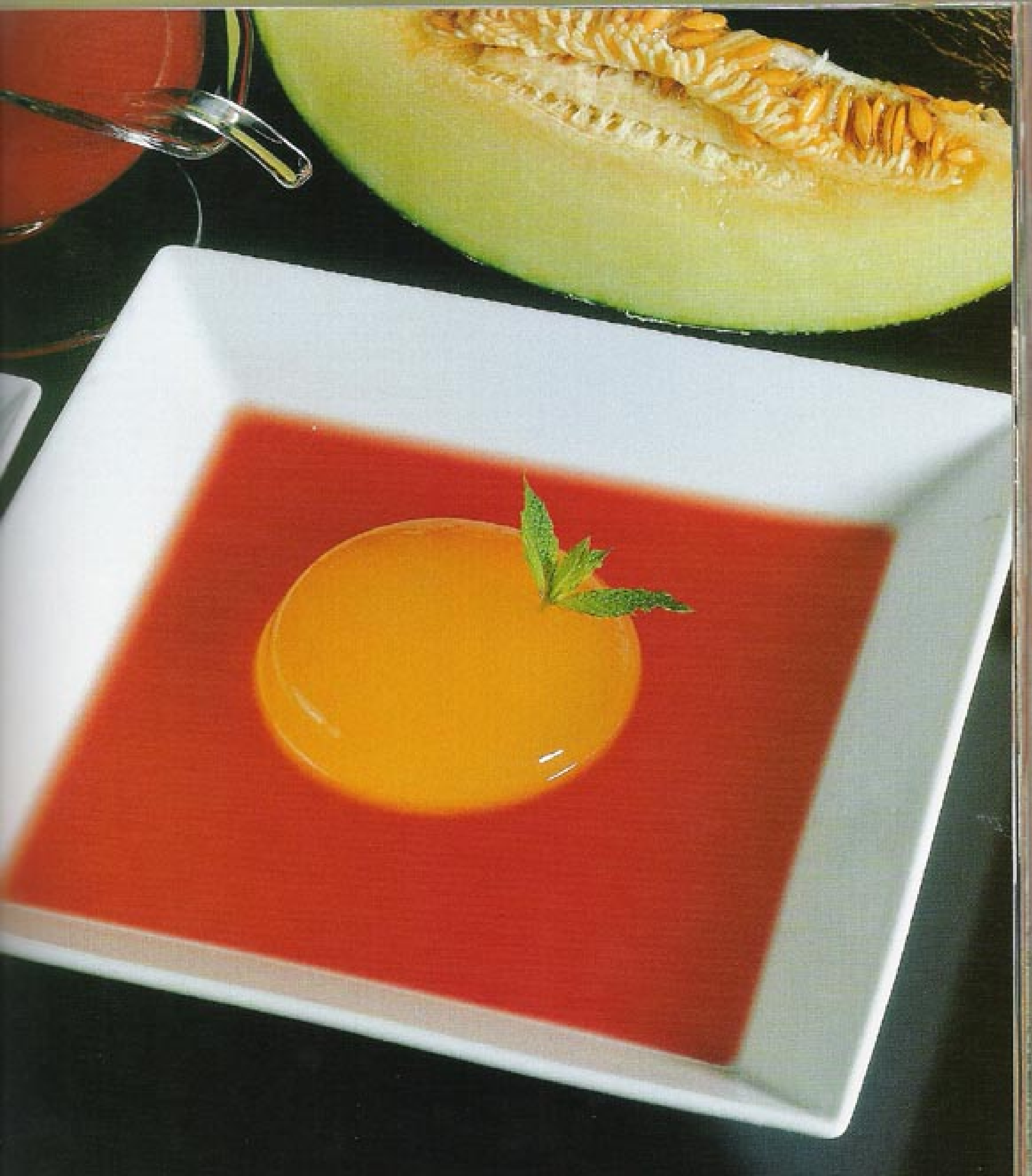
Antes de servir, retira la pulpa de la sopa de sandía y cuélala.



Desmolda la gelatina y sirve en platos individuales junto a la sopa.

Consejo de Eva

Si después de dos horas la gelatina de melón no hubiera espesado, retira los moldes del frigorífico, colócalos en un recipiente, añade más gelatina (previamente remojada en agua fría y disuelta en un poco de agua caliente), bate nuevamente con la batidora eléctrica y vierte en los moldes, e introduce en el frigorífico durante 2 horas.



Helado de café

Ingredientes

Para el helado:
275 ml de nata líquida
150 ml de agua
1 huevo entero grande
2 yemas de huevo grandes
75 g de azúcar
40 g de café molido fino
275 ml de nata montada

Para adornar:
nata montada, bizcochos de soletilla, un chorrito de ron, unas frambuesas, hojas de menta

Elaboración

Pon la nata líquida (reserva un poco) a calentar en un cazo.
En un bol pon el azúcar con la nata líquida reservada anteriormente, y remueve bien. Añade las yemas y el huevo y sigue removiendo. Vierte un poco de nata caliente al bol, mezcla y vuélcalo al cazo. Déjalo al fuego sin dejar de remover. Cuando espese la crema, pásala a un bol y déjala enfriar.
Pon en un cazo el agua y pon a calentar. Cuando esté caliente añade el café y retira el cazo del fuego. Déjalo en infusión entre 8 y 10 minutos. A continuación cuélalo. Mezcla el café colado concentrado con la crema fría y revuelve bien. Añade la nata montada y sigue mezclando. Mete en el congelador unos 45-60 minutos. Para evitar que se cristalice saca el helado y remuévelo de vez en cuando.
Sirve en una copa de postre ancha, coloca 3 bizcochos de soletilla en la base y báñalos con un chorrito de ron. Acompaña con el helado, nata montada, unas frambuesas y una hoja de menta.



Remueve bien el azúcar con la nata. Añade las yemas y el huevo.



Deja el café en infusión entre 8 y 10 minutos.



Mezcla el café colado con la crema fría y revuelve bien. Añade la nata montada y sigue mezclando.



Sirve en una copa de postre ancha, con 3 bizcochos de soletilla en la base.

Consejo de Eva

Un truco para saber si el café molido que has comprado es puro consiste en llenar medio vaso de agua y echar un poco de café. Si realmente es puro, flotará; si se hunde hasta el fondo, es señal de que está pasado o adulterado.



Helado de miel

Ingredientes

1 litro de leche
300 g de miel
8 yemas de huevo
200 g de nata
2 hojas de gelatina
agua

Para decorar

miel, frambuesas, moras, grosellas, barquillos, hojas de menta

Elaboración

Pon las hojas de gelatina a remojo en un cuenco con agua fría. Pon a hervir en una cazuela la leche (reserva un poco) con la miel. Bate hasta que quede todo bien ligado.

Pon las yemas de huevo en un bol, añade la leche reservada anteriormente y mezcla bien hasta que quede una crema homogénea. Vierte un poco de la leche caliente aromatizada con la miel y sigue mezclando. Pasa el contenido del bol a la cazuela y deja cocer durante unos 5 minutos.

Retira la cazuela del fuego, incorpora las hojas de gelatina remojadas en agua y mezcla. Deja enfriar. Añade la nata montada y bate hasta que quede todo mezclado uniformemente.

Vierte la mezcla en moldes individuales e introduce en el congelador durante 2 horas. Desmolda y decora con miel, frambuesas, moras, grosellas, barquillos y una hoja de menta.



Pon a hervir en una cazuela la leche con la miel.



Pon las yemas de huevo en un bol, añade la leche y mezcla bien.



Añade la nata montada.



Vierte la mezcla en moldes individuales e introduce en el congelador.

Consejo de Eva

La miel debe guardarse en un lugar fresco y siempre en tarros de piedra, vidrio, plástico o barro, nunca en metálicos, porque el contacto de la miel con el metal produce una reacción que altera la miel.



Helado de yogur con sopa de fresas

Ingredientes

200 ml de nata
4 yogures naturales
4 cucharadas de leche condensada

Para la sopa de fresas
200 g de fresas
1 vaso de leche
2 cucharadas de mermelada de fresa

Para decorar:
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Pon la nata en un bol y móntala con una batidora eléctrica de varillas. Pon los yogures en un bol, añade la leche condensada y mezcla bien. Incorpora la nata montada y mezcla. Vierte todo en un molde de cristal, tapa con film de cocina e introduce en el congelador durante 4 horas.
Limpia las fresas, trocéalas y colócalas en la batidora americana, agrega la mermelada de fresa y la leche y tritura. Cuela la mezcla.
Sirve en recipientes individuales: en el fondo coloca un poco de sopa de fresa, encima un par de bolas de helado y decora con unas grosellas y unas hojas de menta.



Pon los yogures en un bol, añade la leche condensada y mezcla bien.



Vierte todo en un molde de cristal y tapa con film de cocina.



En la batidora americana añade las fresas, la mermelada de fresa y la leche y tritura.



Sirve en recipientes individuales un poco de sopa de fresa con dos bolas de helado encima.

Consejo de Eva

En lo que a la dieta de los ancianos se refiere, el helado resulta para muchos de ellos una agradable y variada forma de tomar leche, sobre todo si tienen problemas a la hora de masticar y digerir los alimentos.



Intxaursalsa

Ingredientes

500 g de nueces
6 cucharadas de azúcar
1 1/2 litro de leche
1/4 de litro de helado

Para decorar
grosellas
frambuesas
moras
hojas de menta

Elaboración

Casca las nueces y saca el fruto. Deja la mitad tal cual salen de la cáscara y el resto colócalo en un paño y tritura, dándole golpes suaves con un mazo de madera.
En una cazuela calienta la leche, añade el azúcar y las nueces (las trituradas y las enteras) y déjalo cocer todo a fuego lento durante 60-70 minutos, removiendo de vez en cuando. Retira del fuego y deja que se enfríe. Pasa la salsa de nueces por un colador.
Sirve en cuencos. En cada uno coloca una bola de helado y un par de cazos de intxaursalsa. Decora con alguna grosella, frambuesa, mora y hoja de menta. Puedes tomarla fría, templada o caliente, colada o no, según tu gusto.



Tritura la mitad de las nueces dándoles golpes suaves con un mazo.



En una cazuela calienta la leche, añade el azúcar y las nueces.



Pasa la salsa de nueces por un colador.



Coloca una bola de helado y un par de cazos de intxaursalsa.

Consejo de Eva

Si quieres que las nueces queden en 2 mitades y no se rompan en trocitos, a la hora de cascarlas no tienes más que colocar la parte chata en contacto con la mesa y darle con un mazo. Ya veis, cada día se aprende algo nuevo.



Leche frita

Ingredientes

1/2 litro de leche
120 g de harina floja
100 g de azúcar glas
2 huevos
peladura de una naranja
1 rama de canela
1 racimo de grosellas

Para rebozar y freír
harina
2 huevos
azúcar
canela
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

En una cazuela amplia pon a hervir la leche (reserva un poco) con la canela y la ralladura de naranja.

Tamiza la harina y el azúcar glas, mézclalos en un bol, añade la leche reservada anteriormente y disuelve bien. Incorpora los huevos y bate hasta que quede una masa homogénea. Cuela y vierte la leche en el bol, bate bien y vuelve a pasar todo a la cazuela. Pon nuevamente al fuego y deja cocer (sin dejar de batir) a fuego medio hasta que espese, 5 minutos aproximadamente.

Pasa la masa a una fuente amplia y baja y deja que se enfríe. Cuando esté fría, corta en rectángulos, reboza con harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Escurre sobre un plato con papel de cocina absorbente.

Mezcla en un plato el azúcar en grano con la canela en polvo y reboza los trozos de leche frita. Sirve en una bandeja y decora con un racimo de grosellas.



Incorpora los huevos y bate hasta que quede una masa homogénea.



Pasa la masa a una fuente amplia y baja y deja que se enfríe.



Cuando esté fría, corta en rectángulos y reboza con harina y huevo.



Fríelos en una sartén con aceite.

Consejo de Eva

Es conveniente preparar la masa con antelación para que esté completamente fría y compacta cuando la cortes para freír. Y toma nota del siguiente consejo: ¡Nunca tapes la masa cuando se está enfriando!



Lenguas de gato dos gustos

Ingredientes

125 g de mantequilla
125 g de azúcar glas
125 g de harina
1 huevo
unas gotas de leche
2 cucharadas de cacao en polvo
hojas de menta

Elaboración

Coloca la mantequilla en un bol y deja que se ablande (a punto de pomada). Bátela con una batidora manual de varillas e incorpora el azúcar, a continuación vierte unas gotas de leche templada y el huevo. Bate hasta que quede una masa homogénea. Agrega la harina y une todo suavemente con una cuchara de madera.

Retira la mitad de la masa a un bol, incorpora las 2 cucharadas de cacao y mezcla bien.

Coloca en la manga pastelera una boquilla redonda lisa e introduce las dos masas (la blanca y la marrón). Extiende pequeñas porciones de forma alargada sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Hornéalas a 200º durante 12-15 minutos. Retíralas del horno, suéltalas del papel y deja que se enfríen.

Sirve sobre un plato forrado con una blonda y decora con hojas de menta.



Incorpora a la mantequilla el azúcar, vierte unas gotas de leche y el huevo.



Retira la mitad de la masa, incorpora las 2 cucharadas de cacao y mezcla bien.



Extiende pequeñas porciones de forma alargada sobre una placa de horno.



Retíralas del horno, suéltalas del papel y deja que se enfríen.

Consejo de Eva

Las lenguas de gato son una preparación dulce que se incluye dentro de las pastas blandas. Se trata de una pastita con forma de lengüeta (de ahí su nombre) alargada y delgada. Acompañan a postres helados, a cremas, a ensaladas de frutas, compotas y también a vinos olorosos.



Manzana acaramelada con crema pastelera

Ingredientes

4 manzanas reineta
7 yemas de huevo
1 litro de leche
2-3 cucharadas de harina de maíz refinada
corteza de limón
200 g de azúcar
1 rama de canela
grosellas o frambuesas

Elaboración

Lava y descorazona las manzanas. Córtalas en lonchas gruesas y colócalas en una bandeja de horno. Hornea durante 8-10 minutos a 170°.

Pon en un bol la harina de maíz, el azúcar (reserva un poco para espolvorear) y un poco de leche. Añade las yemas y mezcla bien hasta conseguir una masa homogénea.

Pon a calentar el resto de la leche en una cazuela con la canela y la corteza de limón. Cuando la leche haya cogido suficiente sabor retírala del fuego y mézclala poco a poco con el preparado anterior, sin dejar de remover. Pasa todo nuevamente a la cazuela y caliéntalo hasta que espese evitando que hierva, de esta forma habremos obtenido la crema pastelera.

Retira las manzanas del horno y colócalas de la siguiente manera: una loncha de manzana, crema pastelera y otra loncha, así hasta utilizar todas. Espolvorea con azúcar y gratina hasta dorar. Sírvelas y decora con frambuesas o grosellas.



Coloca las lonchas de manzana en una bandeja de horno.



Pon en un bol la harina de maíz, el azúcar y un poco de leche. Añade las yemas y mezcla bien.



Pon a calentar el resto de la leche en una cazuela con la canela y la corteza de limón.



Coloca una loncha de manzana, crema pastelera y otra loncha.

Consejo de Eva

Para conservar las manzanas tienes que colocarlas en un frutero con el rabillo hacia abajo, evitando la humedad, el exceso de calor y las corrientes de aire. En el frigorífico se mantendrán bien durante una semana.



Manzanas con gabardina

Ingredientes

400 g de pasta quebrada
4 manzanas reineta
uvas
125 g de frambuesas
50 g de azúcar
1 huevo

Para decorar:
crema de frambuesas
(200 g de frambuesas
y 140 g de azúcar)
natillas
adornos de chocolate

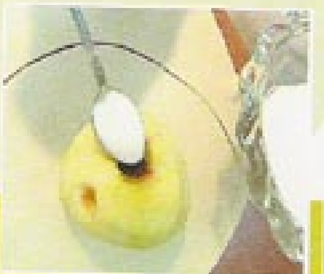
Elaboración

Estira con un rodillo la pasta quebrada y córtala en trozos de tamaño apropiado para cubrir las manzanas. Pela las manzanas y descorazónalas. A continuación, rellénalas con uvas, frambuesas y un poco de azúcar.

Cubre cada manzana con un trozo de pasta quebrada. Aprovecha los recortes para hacer unas hojas.

Bate el huevo y unta con ayuda de un pincel las manzanas para darles lustre. Hornea a 200° durante 20-30 minutos. Mientras, para la crema de frambuesas, pon las frambuesas con el azúcar en un cacito y caliéntalo a fuego lento durante 20 minutos. Deja enfriar. Después pásala por una muselina fina para retirar las pepitas.

Para servir, coloca en el fondo de cada plato las natillas manchando por encima con la crema de frambuesas. En el centro pon la manzana con gabardina y a un lado el adorno de chocolate.



Rellena las manzanas con uvas, frambuesas y un poco de azúcar.



Cubre cada manzana con un trozo de pasta quebrada.



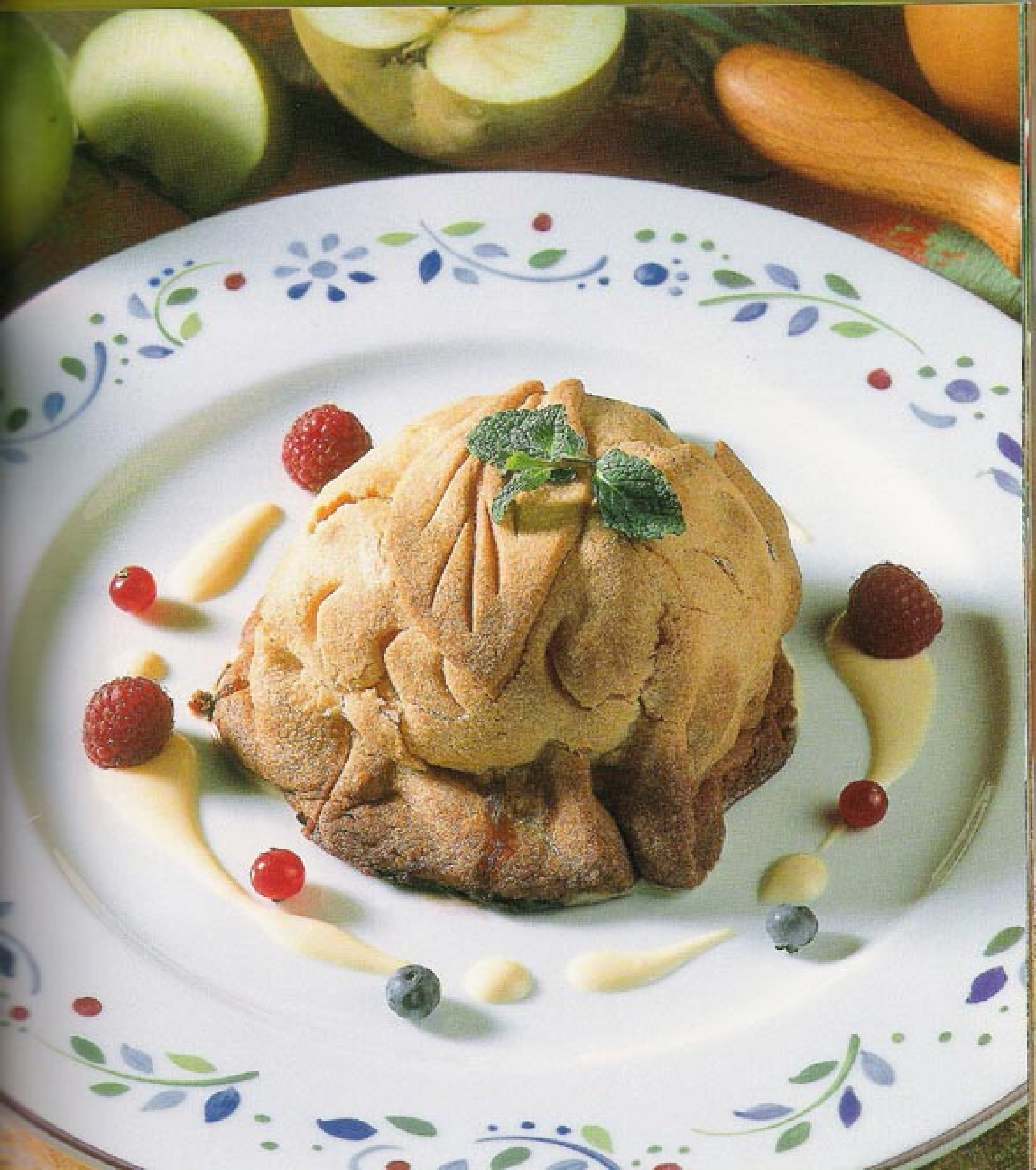
Bate el huevo y unta con ayuda de un pincel las manzanas.



Sirve en el fondo de cada plato las natillas manchando por encima con la crema.

Consejo de Eva

Cuando compres manzanas fíjate en que el aroma que desprendan sea agradable y que al presionar con la mano la carne esté firme y sin magulladuras. Aunque tampoco hay que desechar las que presenten manchas oscuras o sean ásperas.



Melón y plátano con jengibre

Ingredientes

1/2 melón, 2 plátanos
1 cucharada de azúcar
zumo de 1/2 limón
ralladura de 1 limón
jengibre fresco picado

Para la crema aromatizada

1/2 litro de leche
250 g de azúcar
1/4 de litro de nata líquida
20 g de hierbaluisa deshojada
4 yemas
corteza de 1 pomelo

Para el puré

restos de los plátanos y el melón
arándanos, frambuesas

Para decorar

cacao amargo en polvo
cerezas, frambuesas,
arándanos, hojas de menta

Elaboración

Para la crema, pon la leche y la mitad de la nata a calentar en una cazuela con la hierbaluisa, la corteza de pomelo y la mitad del azúcar. Lleva a ebullición. Mezcla la otra mitad del azúcar con las yemas, vierte un poco de nata y mezcla bien. Cuando hierva la leche añade el resto de la nata y la mezcla de las yemas. Remueve (sin que hierva) hasta que espese. Retira del fuego, deja enfriar y cuélala.

Con un sacabolas extrae unas cuantas bolas (unas 10) del melón y los plátanos. Colócalas en dos boles diferentes. A las bolitas del melón añádeles un poco de azúcar y una pizca de jengibre, y a las de los plátanos, un poco de zumo de limón, 1 pizca de ralladura de limón y otra de jengibre.

Tritura los restos del melón y de los plátanos con unos arándanos y unas frambuesas. Sirve la crema y el puré evitando que se mezclen. Coloca encima las bolas de fruta y espolvoréalas con una pizca de chocolate amargo. Adorna con frambuesas, arándanos, y hojas de menta.



Añade el resto de la nata a la leche hervida. Agrégale la mezcla de las yemas.



Con ayuda de un sacabolas extrae unas cuantas del melón y los plátanos.



Haz un puré con el resto del melón y los plátanos y añade unas frambuesas y unos arándanos.



Sirve la crema y el puré evitando que se mezclen.

Consejo de Eva

Los melones "hembras" son más apreciados, se distingue del macho en que en el lado opuesto al pedúnculo (zona por la que se une a la planta) tiene un ancho círculo pigmentado que recuerda a la aureola de un seno de mujer, de ahí la expresión, "qué melones más majos tienes, morena".



Milhojas de crema de miel

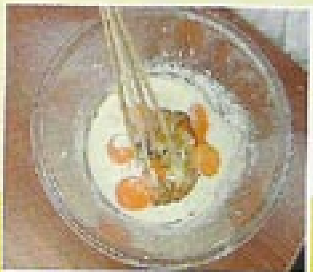
Ingredientes

2 placas de hojaldre (400 g)
900 ml de leche
100 ml de nata líquida
50 gr de harina de maíz refinada
harina, 6 yemas
125 g de miel
200 ml de nata montada
50 g de piñones tostados
moras, frambuesas

Para decorar
azúcar, hojas de menta

Elaboración

Mezcla la leche con la nata (reserva un poco) y pon a cocer.
Coloca la harina de maíz en un bol, añade la mezcla de leche y nata reservada anteriormente y bátelo. Agrega las yemas y la miel sin dejar de batir. Vierte un poco de la mezcla de leche y nata caliente, bate y vuelca todo a la cazuela. Mantén al fuego, sin dejar de remover, hasta que espese. Deja enfriar y reserva.
Estira las placas de hojaldre sobre una superficie lisa espolvoreada con harina. Corta los bordes, dejando dos rectángulos, pínchalos con un tenedor y colócalos sobre una placa de horno forrada con papel de hornear. Mételas en el horno precalentado a 160-170° durante 30 minutos. Mezcla suavemente la nata montada con la crema.
Corta cada placa de hojaldre en dos. Pon de base la más ancha, cúbrela con crema y unas moras, tápala con otra capa de hojaldre y crema con unas frambuesas, pon la tercera capa de hojaldre y cúbrela con la crema y unos piñones tostados. Coloca la última lámina de hojaldre, espolvoréala con azúcar y decora con unas hojas de menta.



Añade a la harina un poco de la mezcla de leche y nata y agrega las yemas y la miel.



Estira bien el hojaldre y pincha toda la superficie con un tenedor.



Mezcla la nata montada con la crema.



Para montar el milhojas corta cada capa de hojaldre en dos partes.

Consejo de Eva

La miel es un producto muy saludable recomendado para personas de todas las edades. Los ancianos pueden tomarla como refuerzo de su alimentación, los niños como complemento a la leche, los adolescentes por su gran apoyo vitamínico; los deportistas o personas con altos desgastes físicos la consumen por su alto nivel de glucosa y su fácil asimilación.



Morcilla dulce

Ingredientes

200 g de chocolate amargo
50 g de mantequilla
100 g de azúcar
ralladura de naranja
50 g de uvas pasas
remojadas en licor
50 g de almendra en polvo
50 g de almendra en grano
200 g de galletas tostadas
y pulverizadas
2 yemas de huevo

Para decorar
frambuesas, hojas de menta

Elaboración

Pon a fundir al baño maría el chocolate y la mantequilla.
Cuando esté líquido retira del fuego y añade el azúcar, la ralladura de naranja, las pasas, las almendras, las galletas y las yemas de huevo. Mezcla bien y enrolla la masa con las manos dándole forma de morcilla. Para que la forma quede perfecta, utiliza un film de plástico de cocina. Cierra los extremos y deja enfriar.
En el momento de servir retira el film de plástico y corta en rodajas. Coloca sobre una fuente y adorna con unas hojas de menta y unas frambuesas.



Funde al baño maría el chocolate y la mantequilla.



Añade el azúcar, la ralladura de naranja, las pasas, las almendras, las galletas y las yemas de huevo.



Enrolla la masa dándole forma de morcilla.



Al servir, retira el film de plástico y corta en rodajas.

Consejo de Eva

Por sus propiedades euforizantes y excitantes, el consumo de chocolate se recomienda a personas depresivas. Su contenido en potasio y magnesio lo convierte en un gran reconstituyente.



Mousse de caramelo y natillas

Ingredientes

1 litro de nata
azúcar glas
20 g de mantequilla

Para las natillas
1/2 litro de leche
75 g de azúcar
1 rama de canela
6 yemas de huevo
1 hoja de gelatina

Para decorar
3 melocotones en almíbar
1/2 vaso de caramelo líquido

Elaboración

Para las natillas, bate en un bol un chorrito de leche con las yemas. Pon al fuego en una cazuela el resto de la leche, el azúcar y una rama de canela. Cuando la leche esté caliente añade un poco a las yemas, mezcla bien y vuelca a la cazuela. Cocina brevemente sin que hierva. Agrega una hoja de gelatina (remojada en agua) y remueve bien. Cuela la mezcla y déjala enfriar.
Monta la nata con una cucharada de azúcar glas y mézclala suavemente con las natillas.
Unta con mantequilla un molde de corona y enfríalo en el frigorífico. Vierte la mezcla en él e introduce en el congelador durante 2 horas.
Tritura los melocotones hasta conseguir un puré. Desmolda la mousse, rellena el centro con el puré y báñala con el caramelo líquido.


Agrega una hoja de gelatina a las natillas y remueve bien.

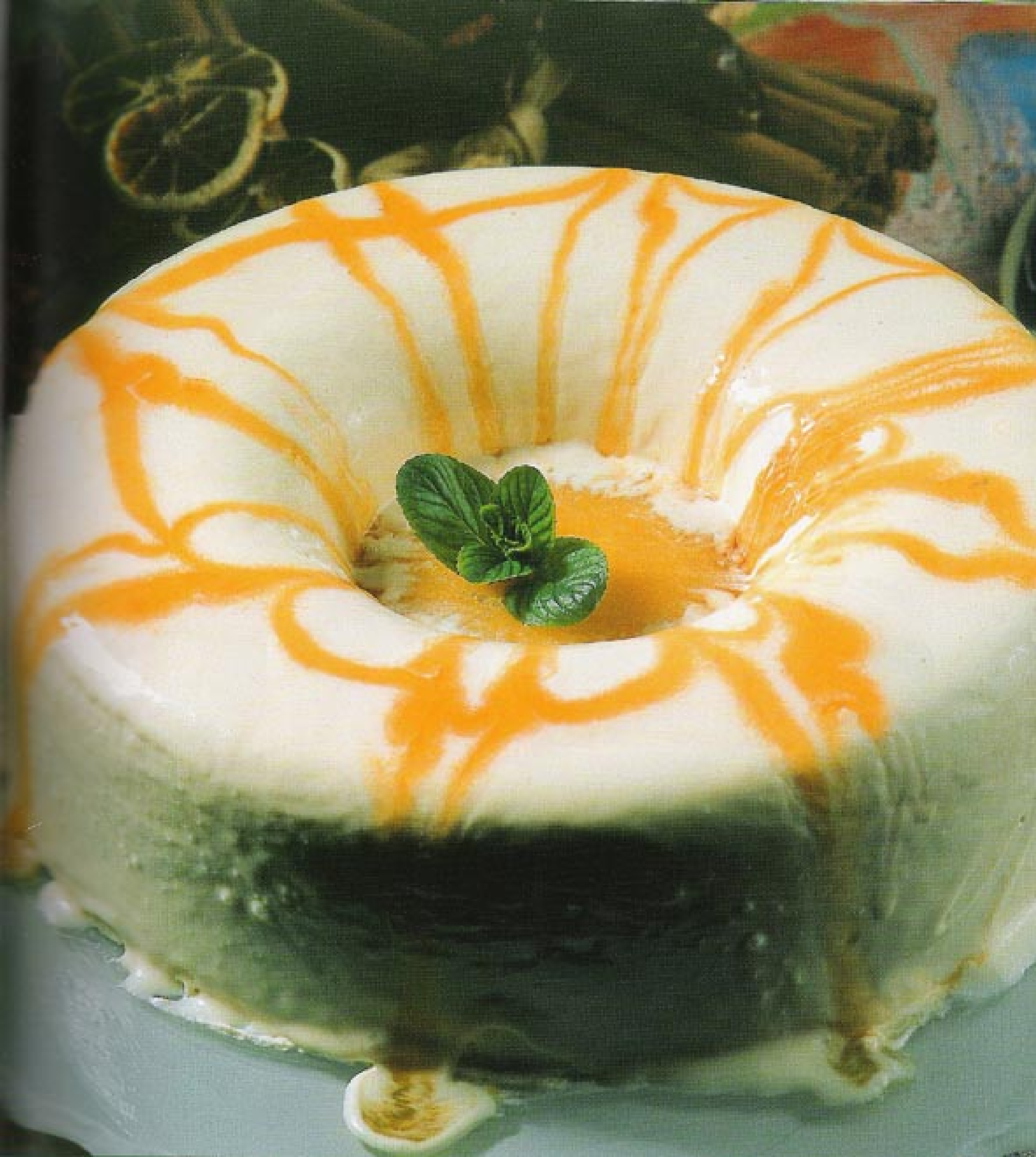

Mezcla la nata montada y las natillas con suavidad.


Unta con mantequilla un molde de corona y déjalo enfriar. Cuando esté frío vierte la mezcla en él.


Desmolda la mousse.

Consejo de Eva

La elaboración de las natillas es bien sencilla, sólo tienes que tener cuidado de que la mezcla no hierva porque se cortaría. Otro punto importante: la leche y huevos empleados deberán ser muy frescos. Además, en lugares de clima caluroso suele añadirse algo más de azúcar como conservante.



Mousse de uva

Ingredientes

600 g de uva blanca
1/4 de litro de vino blanco
1/2 hoja de gelatina
4 cucharadas de azúcar
1/2 vaso de nata

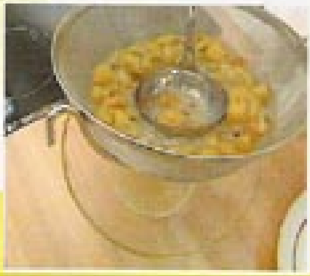
Para el merengue
2 claras, azúcar

Para decorar
salsa de frambuesas
frambuesas, moras
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Lava los granos de uva, desgránalos y ponlos a cocer a fuego medio durante 45 minutos en una cazuela con el vino blanco y el azúcar. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera.
Cuando esté a punto, añade la gelatina, previamente remojada en agua. Mezcla y pasa todo por un colador, procurando aplastar bien para que pase la pulpa.
Monta por separado la nata y las claras de huevo con 4 cucharadas de azúcar. Mezcla suavemente en un bol la nata, las claras y la salsa de uvas.
Sirve en 4 cuencos individuales, salsea con la salsa de frambuesas, decora con frambuesas, moras, grosellas y hojas de menta.


Pon los granos de uva a cocer en una cazuela con el vino blanco y el azúcar.

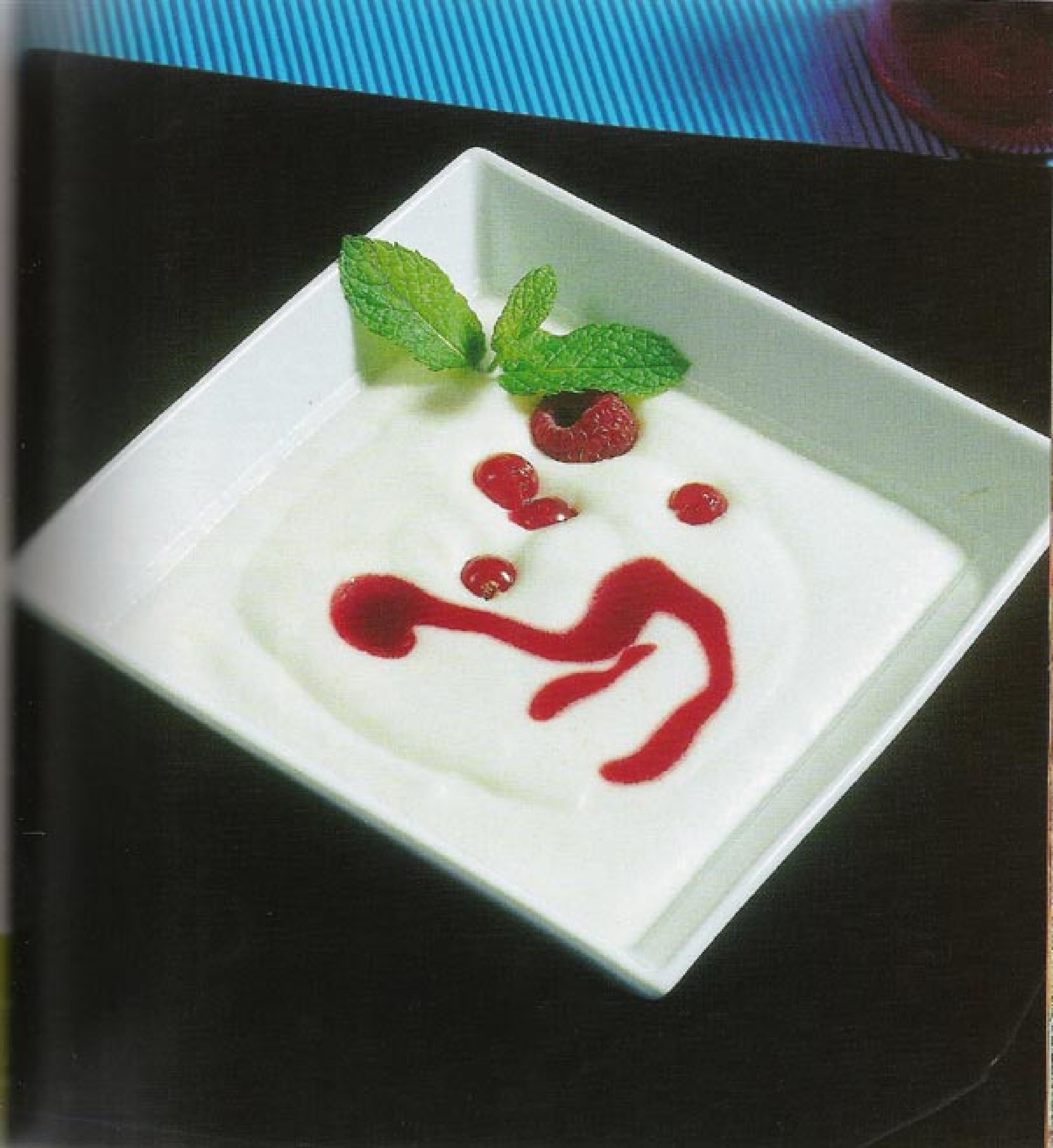

Cuando esté a punto, añade la gelatina. Mezcla y pasa por un colador.


Monta por separado la nata y las claras de huevo con el azúcar.


Sirve en cuencos individuales.

Consejo de Eva

Como no es habitual que dispongas de salsa de frambuesas, para que esto no se convierta en un problema puedes utilizar una mermelada, calentarla, colarla y listo. Aportará un buen toque de color y sabor al postre.



Naranjas soufflé

Ingredientes

4 naranjas
1/4 de piña
3 huevos
150 ml de ron
mantequilla
azúcar

Para decorar
unas grosellas
hojas de menta

Elaboración

Separa las claras de las yemas. Añade a las yemas cucharada y media de azúcar y bate bien. Añade la mantequilla y sigue batiendo.
Corta las naranjas por la mitad, vacíalas y córtalas en trozos. Abre la piña, retira el tronco central y trocea la carne (con 1/4 será suficiente). Echa la fruta en el bol de las yemas. Añade un chorrito de ron y mezcla bien.
En otro bol monta las claras con una batidora eléctrica. Cuando ya esté medio montado añade 3 cucharadas de azúcar y sigue batiendo. Rellena la manga pastelera con el merengue; lo que sobre añádelo al bol y mezcla. Rellena las naranjas con la mezcla.
Por último, cubre las naranjas con el merengue. Mete el relleno sobrante en un bol (untado con mantequilla y espolvoreado con azúcar) y también cubre con el merengue. Gratina en el horno. Cuando esté dorada la superficie superior, retíralas y adórnalas con unas hojas de menta y unas grosellas.



Añade a las yemas el azúcar y bate. Agrega la mantequilla y sigue batiendo.



Retira el tronco central de la piña y trocea la carne.



Rellena las naranjas con la mezcla.



Por último, cubre las naranjas con el merengue.

Consejo de Eva

Cuando compres naranjas elige las que estén firmes, y con la piel, dentro de su rugosidad habitual, bien tersa. Al cogerlas en la mano no deben sonar a hueco. Si las naranjas tienen la piel demasiado rugosa la pulpa estará seca y pasada y su sabor no será muy agradable.



Natillas con avellanas

Ingredientes

1 litro de leche
250 g de azúcar
9 yemas
4 ramas de canela
200 g de avellanas picadas
grosellas
hojas de menta

Para las avellanas garrapiñadas

zumo de limón
125 g de azúcar
125 g de avellanas
un poco de mantequilla

Elaboración

Pon a calentar 3/4 de litro de leche, añade 175 gramos de azúcar, las ramas de canela y las avellanas picadas y mezcla bien.

En un bol pon el resto del azúcar (75 gramos), la leche fría y las yemas. Mezcla bien, añade un poco de la leche caliente, mezcla y vierte todo a la cazuela. Cuece (sin que hierva) durante 5-6 minutos hasta que espese y aparta del fuego.

Para el caramelo, pon el azúcar (125 gramos) y unas gotas de limón al fuego hasta que tome un color blanquecino (sin que se dore), añade las avellanas enteras y mezcla bien con una cuchara de palo hasta caramelizarlas. Extiéndelas sobre una superficie lisa (mármol o papel de aluminio) untada con mantequilla. Ponte unos guantes de plástico, úntalos con mantequilla y suelta las avellanas. Deja enfriar.

Sirve en recipientes individuales, decora con grosellas y hojas de menta. Sirve al lado las avellanas caramelizadas.



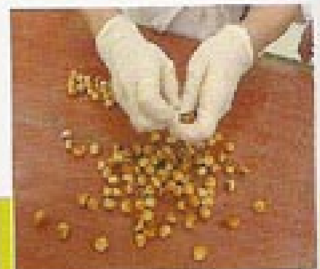
Calienta la leche, añade el azúcar, las ramas de canela y las avellanas.



En un bol pon el resto del azúcar, la leche fría y las yemas. Mezcla bien.



Prepara el caramelo. Cuando tome un color blanquecino añade las avellanas enteras.



Pon las avellanas sobre una superficie untada con mantequilla y suéltalas.

Consejo de Eva

Cambiar el gusto de unas natillas es muy fácil, basta con cambiar el ingrediente que le imprime el sabor. Yo te sugiero que para empezar hagas la prueba, por ejemplo, cambiando las avellanas por nueces, coco rallado o pasas...



Palmeras

Ingredientes

1 lámina de hojaldre
100 g de azúcar glas
un poco de harina
un poco de mantequilla fundida
hojas de menta

Elaboración

Espolvorea la mesa de trabajo con un poco de harina, coloca la lámina de hojaldre y estírala bien con un rodillo. Unta la superficie con mantequilla, coloca el azúcar glas en un colador y espolvorea por encima. Dóblala en tres y estírala nuevamente. Repite la operación 2 o 3 veces.
Una vez obtenida una placa bien estirada, unta con mantequilla la superficie y enrolla desde los extremos hacia el centro de tal forma que resulten como dos rollos de hojaldre unidos.
Corta en rodajas finas y coloca sobre una placa de horno dejando suficiente espacio entre ellas. Introdúcelas en el horno a 160° durante 30 minutos.
Colócalas sobre una fuente adornada con blonda, espolvorea con azúcar glas. Decora con unas hojas de menta.



Unta con mantequilla la superficie de la lámina de hojaldre.



Enrolla la placa desde los extremos hacia el centro.



Corta en rodajas finas.



Coloca las rodajas sobre una placa de horno dejando espacio entre ellas.

Consejo de Eva

Hacer palmeras de chocolate es muy sencillo. Lo primero que tienes que hacer es fundir un poco de chocolate de cobertura. Cuando esté líquido, unta las palmeras en el chocolate y déjalas reposar sobre una superficie plana cubierta con papel de hornear hasta que se enfríen.



Pastel de arroz y plátanos

Ingredientes

125 g de arroz
3 huevos
3 plátanos
1 cucharada de mantequilla
corteza de un limón
2 cucharadas de azúcar
sal
agua

Para decorar
hojas de menta
grosellas

Elaboración

Cuece el arroz en 1 litro de agua con una pizca de sal durante 17 minutos. Una vez cocido, escurre y enjuaga con agua fría.
Hornea los plátanos enteros en una placa durante 6-7 minutos a 170º. A continuación, pélalos y aplasta con un tenedor. Echa este puré en un bol y mezcla con el arroz cocido. Agrega también las yemas de los huevos (reserva las claras), la corteza de limón rallada y el azúcar.
Una vez que todo esté bien mezclado, incorpora las claras de huevo montadas a punto de nieve y la mantequilla a punto de pomada. Sigue mezclando con cuidado para que quede esponjoso.
Extiende esta preparación en una fuente resistente al horno y gratina durante unos minutos. Puedes decorar con unas hojas de menta y grosellas. Sirve.



Cuece el arroz en 1 litro de agua con una pizca de sal.



Hornea los plátanos enteros y a continuación pélalos y aplasta con un tenedor.



Con todo mezclado, incorpora las claras de huevo montadas y la mantequilla a punto de pomada.



Extiende este preparado en una fuente resistente al horno.

Consejo de Eva

El arroz es un alimento que se conserva muy bien. Para consumirlo en óptimas condiciones, guárdalo en un lugar fresco sin que le dé la luz.



Pastel de cerezas

Ingredientes

750 g de cerezas sin hueso
125 g de harina
azúcar, sal
1/2 litro de leche
4 huevos
un chorrito de brandy

Para la crema de caramelo
azúcar, agua
3 cucharadas de nata

Para decorar
azúcar glas
cerezas y hojas de menta

Elaboración

Tamiza la harina (reserva un poco) en un cuenco. Añade 2 cucharadas de azúcar y una pizca de sal. Vierte la leche poco a poco sin dejar de mezclar para evitar que se formen grumos.
Incorpora los huevos y bate bien todo. Agrega tambien el brandy, las cerezas deshuesadas y pásalo todo a un molde rectangular que previamente habrás enharinado. Introduce en el horno a 170° durante unos 30-40 minutos.
Desmolda y decora con 2 cucharadas de azúcar glas, unas cerezas y una hoja de menta.
Para la crema de caramelo, pon en una cazuela al fuego 2 cucharadas de azúcar y un chorrito de agua. Deja hervir un poco hasta que el caramelo se ponga rubio. Añade entonces las 3 cucharadas de nata y deja que hierva unos segundos.


Añade azúcar y sal a la harina tamizada. Vierte la leche poco a poco.


Agrega los huevos, el brandy y las cerezas deshuesadas y pásalo todo a un molde.


Introduce en el horno a 170° durante 30-40 minutos.


Para el caramelo, pon en una cazuela 2 cucharadas de azúcar y agua y deja hervir.

Consejo de Eva

Para deshuesar las cerezas encontrarás en las ferreterías un pequeño utensilio que tiene dos funciones, por un lado sirve para machacar ajos y por otro para extraer los huesos de pequeñas frutas.



Pastel de ciruelas con chocolate

Ingredientes

3 huevos
200 g de ciruelas pasas
200 g de mantequilla
200 g de azúcar
200 g de harina
1 cucharadita de levadura
120 g de chocolate de cobertura
1 vasito de licor
mantequilla y harina

Para decorar
albaricoque, hojas de menta, virutas de chocolate.

Elaboración

Retira el hueso de las ciruelas, pícalas y ponlas a remojo en un bol con el licor y un poco de agua. Funde el chocolate de cobertura en el microondas.
Con una batidora eléctrica de varillas bate la mantequilla con el azúcar, agrega los huevos de uno en uno, incorpora el chocolate de cobertura fundido y mezcla bien. Añade también las ciruelas y la harina mezclada con la levadura.
Vierte esta masa en un molde untado con mantequilla y espolvoreado con harina. Hornea a 175° durante 20-25 minutos. Deja templar.
Desmolda y decora este pastel con unas virutas de chocolate, un albaricoque y unas hojas de menta.



Pica las ciruelas deshuesadas y ponlas a remojo en el licor y un poco de agua.



Bate la mantequilla con el azúcar, agrega los huevos e incorpora el chocolate fundido.



Vierte esta masa en un molde untado con mantequilla.



Desmolda y decora el pastel.

Consejo de Eva

Las ciruelas son ricas en azúcar, carbohidratos, fibra y minerales. Vale la pena señalar que este fruto es único por sus excelentes valores nutricionales, así como por sus propiedades naturales de regulación intestinal (combate el estreñimiento).



Pastel de crepes con plátano

Ingredientes

Para las crepes
125 g de harina, sal, azúcar,
2 huevos, 300 ml de leche, 1 cuch.
de brandy, 30 g de mantequilla

Para el puré de plátanos
2 plátanos, 1 chorrito de licor
200 ml de nata montada

Para el puré de pistachos
250 g de pistachos sin cáscara
200 ml de nata montada

Para la crema de inglesa
1/2 l de leche, 100 g de azúcar
1/2 rama de canela, cáscara de
limón, 5 yemas de huevo

Para decorar
2 guindas, 1 plátano, hojas
de menta, pistachos

Elaboración

Mezcla la harina, la sal y el azúcar. Agrega los huevos y bátelos añadiendo la leche poco a poco. Añade el brandy y la mantequilla derretida. Unta la sartén con un poco de mantequilla. Vierte un poco de masa y espárcela bien. Cuando esté hecha por un lado dale la vuelta. Repite la operación hasta acabar toda la masa. Trocea los plátanos y añade el licor, triturando hasta conseguir un puré, y mezcla con la nata. Para el relleno de pistachos, pícalos y mézclalos con la nata.

Para la crema inglesa, bate las yemas de huevo. Pon a cocer la leche con el azúcar, la canela y la piel del limón. Cuando hierva, vierte un poco sobre las yemas, mezcla todo y ponlo de nuevo al fuego, removiendo hasta que quede cremoso.

Unta el molde con mantequilla y pon una guinda en lonchas en el centro del molde. Alterna las crepes con el puré de plátanos y de pistachos hasta rellenar las 3/4 partes del molde. Vierte encima la crema inglesa y hornea a 170° durante 30-40 minutos. Desmolda y decora con lonchas de plátano, pistacho picado y unas hojas de menta.



Cuando esté hecha la masa dale la vuelta.



Tritura los plátanos y el licor hasta conseguir un puré. Añade la nata montada y mezcla bien.



Alterna capas hasta rellenar las 3/4 partes del molde.



Vierte la crema inglesa repartiéndola por todo el molde.

Consejo de Eva

Para hacer las clásicas crepes lo ideal es utilizar harina blanca de la llamada "de fuerza", especial para repostería. Si se bate mucho la mezcla para las crepes puede quedar demasiado elástica.



Pastel de vinagre

Ingredientes

250 g de mantequilla
500 g de harina
levadura en polvo
250 g de azúcar
250 g de pasas de corinto remojadas en licor
170 ml de leche
3 cuch. de vinagre blanco
bicarbonato sódico

Para decorar
nata montada, azúcar glas, grosellas, hojas de menta

Elaboración

Enharina las pasas y colócalas en un cuenco con el azúcar y mezcla bien.
En otro cuenco mezcla la harina (reserva un poco) tamizada con 1 cucharada de levadura. Añade la mantequilla (reserva un poco) fría en dados y amasa ligeramente con las manos hasta lograr una mezcla consistente. Añade el azúcar con las pasas. Mezcla en un cuenco la leche con el vinagre y añade después 1 cucharadita de bicarbonato. Vierte sobre la masa de harina y bate bien.
Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo con harina. Vierte en él la masa, distribuyéndola de forma uniforme. Introduce en el horno precalentado a 180° durante 20 minutos. Baja después la temperatura a 160° y déjalo unos 25 minutos más, hasta que presente un tacto firme y consistente. Cuando esté frío, desmóldalo y decóralo con nata montada, azúcar glas, unas hojas de menta y unas grosellas.


Enharina las pasas y colócalas en un cuenco con el azúcar y mezcla bien.


Mezcla la leche con el vinagre y añade el bicarbonato. Vierte sobre la masa de harina y bate.


Unta un molde con mantequilla y espolvorea con harina. Vierte en la masa.


Introduce en el horno precalentado a 180° durante 20 minutos.

Consejo de Eva

Se necesita una levadura química para hinchar el pastel. Esa función la desempeñan el bicarbonato y el vinagre, que lo activa. El ácido del vinagre reacciona con el bicarbonato sódico haciendo que éste produzca burbujas de dióxido de carbono, las cuales hacen subir al pastel.



Pastel vasco

Ingredientes

1/2 litro de crema pastelera
1 huevo batido
azúcar glas
hojas de menta
1 racimo de grosellas
1 mora

Para la masa
500 g de harina
3 huevos
1 yema
300 g de azúcar
1 sobre de levadura
300 g de mantequilla

Elaboración

Pon en un bol grande los huevos, la yema y el azúcar. Bátelos con una batidora eléctrica de varillas.

Tamiza la harina sobre un bol grande, agrega la levadura y mezcla. Agrega la mezcla anterior y amasa con las manos. Añade la mantequilla a temperatura ambiente y sigue amasando hasta que quede una pasta homogénea. Colócala en un trozo de film transparente de cocina, envuélvela bien e introduce en el frigorífico hasta que endurezca. Coge una cuarta parte de la masa (el resto se puede congelar para otras ocasiones) y divídela en 2. Extiéndelas con el rodillo y con una parte cubre el molde. Rellena con la crema pastelera y dobla la pestaña sobrante sobre el relleno. Unta la pestaña con huevo batido y cúbrela con la otra parte de masa estirada. Unta la superficie con huevo batido. Introduce en el horno (previamente calentado) a 200° durante 20 minutos.

Retira del horno y deja que se enfríe. Espolvorea con azúcar glas y decora con unas hojas de menta, un racimo de grosellas y una mora.


Mezcla la masa de huevos, yema y azúcar con la harina y la levadura.

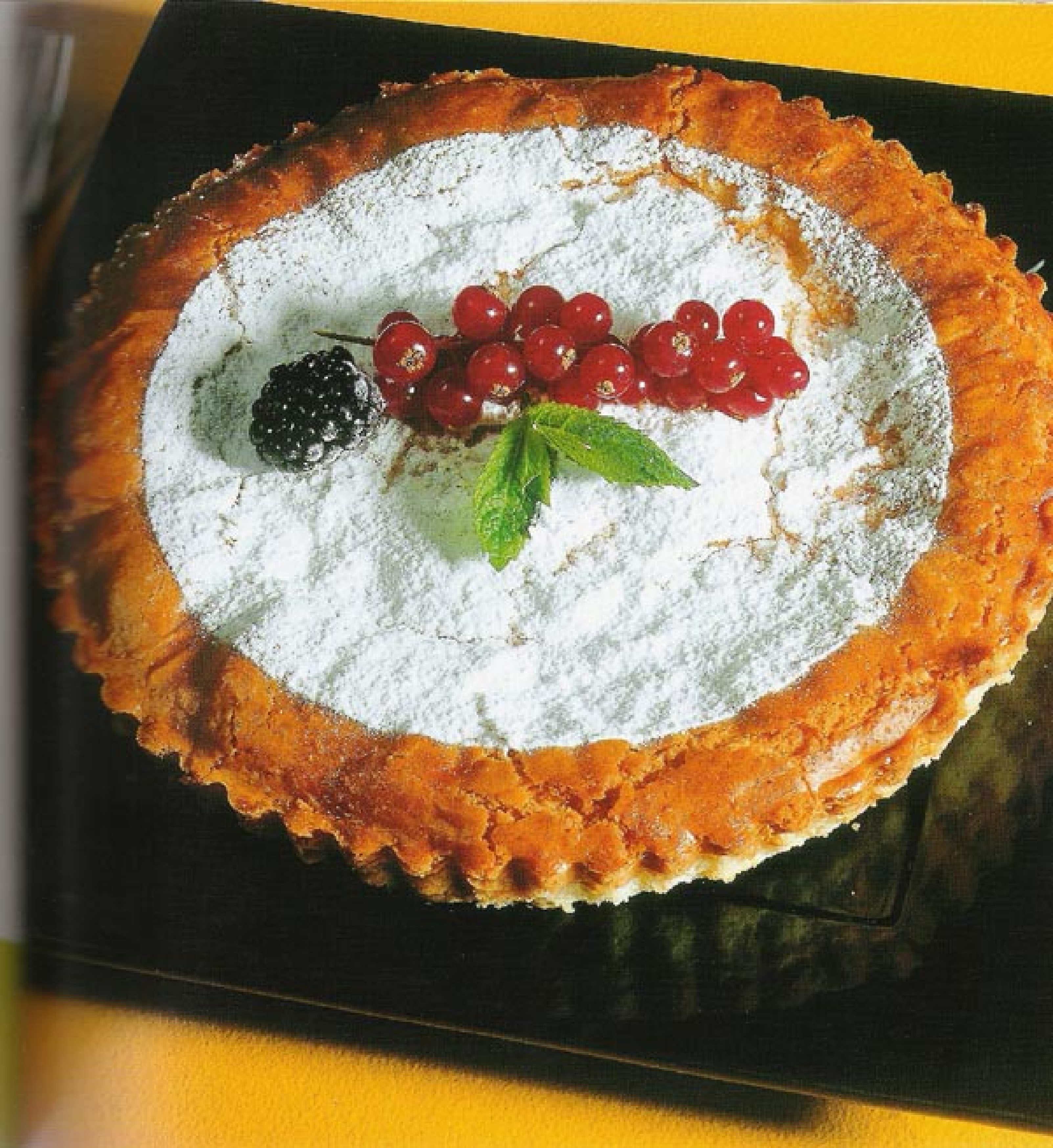

Deja enfriar hasta que se endurezca envuelta en film de cocina.


Coge una cuarta parte de la masa y divídela en 2. Extiéndelas con el rodillo.


Unta la pestaña con huevo batido y cúbrela con la otra parte de masa estirada.

Consejo de Eva

La masa sin cocer se conserva bien en el frigorífico hasta cinco días, siempre que esté bien envuelta para que no se reseque (lo mejor es el plástico). Si decides congelarla, se mantendrá en perfectas condiciones durante tres meses.



Piña asada

Ingredientes

1 piña
150 g de azúcar
1 naranja
1 nuez moscada
4-5 clavos
1 cucharada de canela
1/2 vaso de vinagre de frambuesa
5 frambuesas
yogur natural
miel
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Mezcla en un bol la canela y el azúcar. Ralla la cáscara de naranja y la nuez moscada e incorpóralo. Pon los clavos bajo un trapo y machácalos con el mazo. Agrega el polvo obtenido y mezcla bien.

Pela la piña, córtala en rodajas y retírales el troncho central. Coloca las rodajas de piña en una fuente de horno y espolvoréalas con el azúcar especiada. Vierte el vinagre de frambuesa en los huecos de las rodajas. Introduce en el horno a 220° durante 15 minutos.

Vierte el caldo resultante en una sartén, añade la cucharada de azúcar reservada anteriormente, las 5 frambuesas y una hoja de menta. Aplástalas con una cuchara de palo.

Sirve las rodajas de piña. Acompaña algunas con miel y otras con yogur batido. Decora con grosellas y hojas de menta.



Prepara el azúcar especiada.



Añádela sobre las rodajas de piña. Vierte el vinagre de frambuesa en los huecos.



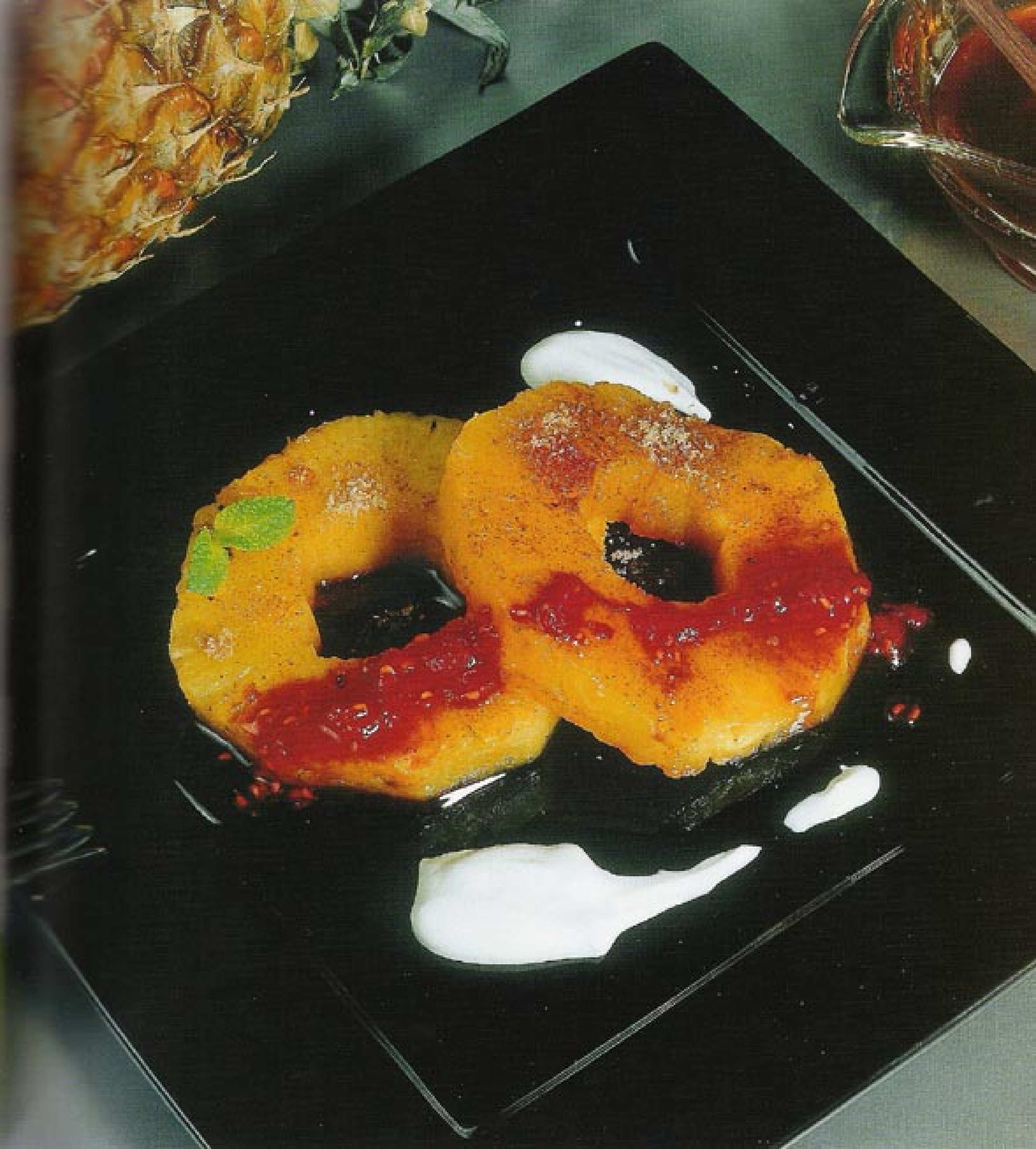
Vierte el caldo resultante en una sartén, añade azúcar, las frambuesas y una hoja de menta.



Sirve las rodajas de piña. Acompaña algunas con miel y otras con yogur.

Consejo de Eva

La nuez moscada es una de las especias más dulces. En el mercado se puede conseguir entera o molida, pero es preferible adquirirla entera y rallarla en el momento de su utilización porque el aroma que desprenda será mucho más intenso.



Plátanos en buena compañía

Ingredientes

300 g de chocolate de cobertura
3 claras de huevo
6 cucharadas de azúcar
ralladura de naranja y de limón
8 fresas
3 plátanos

Para decorar:
natillas
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Funde el chocolate de cobertura en un bol (puedes emplear el microondas). Cubre con él unos moldes de ración y deja que se enfríen.
Monta las claras con una batidora de varillas, añade el azúcar poco a poco y sigue batiendo hasta conseguir un buen merengue.
Echa en un bol la ralladura de piel de naranja y de limón. Añade las fresas picadas y los plátanos picados.
Desmolda las cazuelitas de chocolate y rellénalas con la preparación anterior de frutas. Cubre con el merengue. Decora con hojas de menta y grosellas. Salsea el plato con las natillas y sirve.



Funde el chocolate de cobertura en un bol.



Monta las claras con una batidora de varillas.



Echa en un bol la ralladura de piel de naranja y de limón. Añade las fresas y los plátanos picados.



Rellena las cazuelitas con la preparación anterior de frutas.

Consejo de Eva

Cuando utilices la ralladura de naranjas y limones en la elaboración de tus postres es importante lavar la fruta muy bien con agua caliente y cepillarla cuidadosamente.



Plátanos al horno con queso

Ingredientes

4 plátanos
2 cucharadas de mantequilla
75 g de queso tierno de fundir
2 cucharadas de miel
unas frambuesas

Elaboración

Corta el queso tierno de fundir en tiras. Pela los plátanos y hazles un corte a lo largo. Pon un poco de queso en el centro y añade la mantequilla.

Cubre la bandeja del horno con papel de aluminio, coloca encima los plátanos y cúbrelos con más papel de aluminio. Cierra bien, sellando los bordes. Hornea a 175º durante 20 minutos.

A la hora de servir, abre el paquete y rocía los plátanos con un poco de miel. Decora con unas frambuesas.



Cubre la bandeja del horno con papel de aluminio.



Coloca encima los plátanos rellenos de queso.



Cúbrelos con más papel de aluminio.



Abre el paquete y rocía los plátanos con un poco de miel.

Consejo de Eva

El plátano se puede tomar de muchas maneras: es ideal como aperitivo, acompañado de cereales, en macedonias de frutas, pasteles, tartas y, por supuesto, batidos. También pueden acompañar a platos de carne como guarnición o parte del relleno.



Plátanos dorados

Ingredientes

5-6 plátanos
3 cucharadas de brandy
2 cucharadas de azúcar glas
aceite de oliva virgen extra
3 cucharadas de azúcar
crema de frambuesas

Para la pasta de rebozar:
125 g de harina, sal
150 ml de agua tibia
4 cucharadas de cerveza
1 cucharada de brandy
30 g de mantequilla
2 claras, azúcar

Elaboración

Para hacer la pasta de rebozar tamiza la harina, mézclala en un cuenco con una pizca de sal y 1 cucharada de azúcar. Remueve y añade el agua poco a poco. Vierte la cerveza para ayudarle a fermentar y un chorrito de brandy para aromatizar. A continuación, añade la mantequilla derretida, bate la mezcla hasta obtener una pasta homogénea y deja reposar durante 2 horas.
Pela y corta los plátanos por la mitad, haciendo otras dos mitades longitudinales de cada uno. Ponlos en un plato, vierte el brandy y espolvoréalos con el azúcar glas. Deja que absorban el aroma del licor durante 2 horas.
En el momento de rebozar los plátanos monta dos claras a punto de nieve y mézclalas con la pasta suavemente y sin batir. Sumerge cada trozo de plátano en la pasta, escurriéndolos bien después.
Fríelos por los dos lados hasta que se doren. Escúrrelos sobre papel absorbente de cocina y espolvoréalos con azúcar. Acompáñalos con una crema de frambuesas.


Prepara la pasta de rebozar.

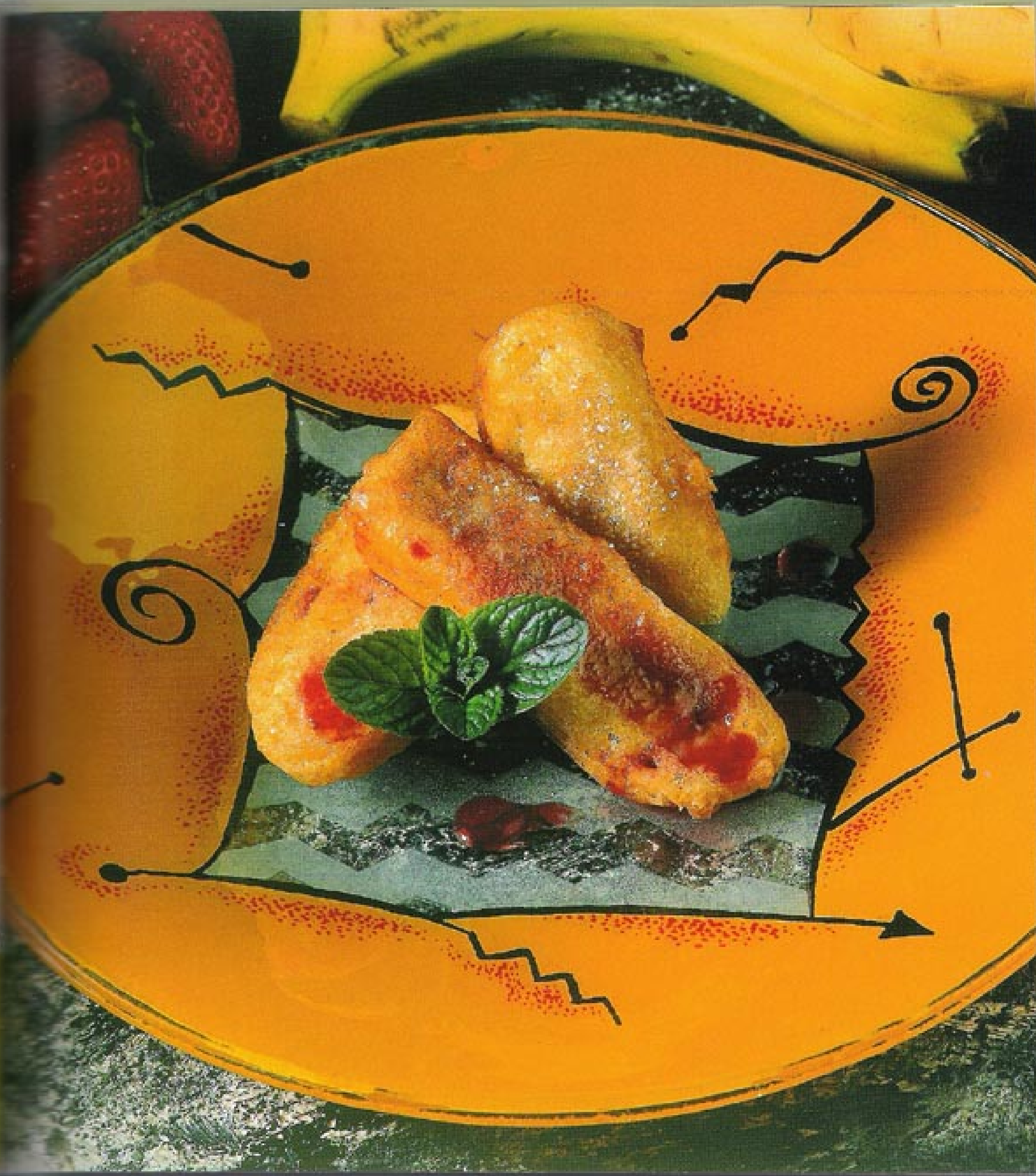

Monta dos claras a punto de nieve y mézclalas con la pasta suavemente.


Espolvorea los plátanos rebozados en la masa con el azúcar glas y vierte el brandy.


Fríelos por los dos lados hasta que se doren.

Consejo de Eva

Al freír, una vez que el aceite esté caliente, no introduzcas demasiados trozos de plátano a la vez porque bajaría la temperatura del aceite y los plátanos no quedarían crujientes.



Postre de Navidad

Ingredientes

1 bizcocho
1 bote de leche condensada
1 litro de vino tinto
5 cucharadas de azúcar
1 rama de canela
8 higos secos
8 orejones
4 manzanas
100 g de pasas
agua
hojas de menta

Elaboración

Para hacer el dulce de leche, pon un poco de agua en una olla rápida, envuelve el bote de leche condensada con un paño e introduce en la olla. Cierra la tapa y deja cocer a fuego medio durante 45 minutos. Deja enfriar antes de abrir el bote.

Para la compota, vierte el vino en una cazuela, añade el azúcar, la rama de canela, los higos y los orejones (previamente remojados durante 24 horas) y pon a hervir a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos. Añade las pasas (previamente remojadas) y las manzanas, peladas y troceadas en 4 trozos. Cuece a fuego muy bajo durante otros 15 minutos.

Corta el bizcocho en rodajas (si son largas, córtalas por la mitad). Sirve en cada plato un par de rodajas de bizcocho. Con una cuchara dibuja hilos con el dulce de leche y acompaña con un poco de compota. Decora con unas hojas de menta.



Envuelve el bote de leche condensada con un paño e introduce en la olla.



Añade al vino el azúcar, la rama de canela, los higos y los orejones y pon a hervir.



Corta todo el bizcocho en rodajas.



Sirve el bizcocho, decora con el dulce de leche y acompaña de compota.

Consejo de Era

Según cuentan, el descubrimiento del dulce de leche se debe a una criada que estaba preparando la "lechada" (leche con azúcar) para el mate. Tuvo un despiste y cuando fue a buscarla se encontró con una masa espesa y marrón oscura, dulce y muy sabrosa, por cierto.



Pudin de ciruelas pasas

Ingredientes

400 g de ciruelas pasas
(sin hueso)
200 g de bizcochos de soletilla
4 huevos, mantequilla
130 g de azúcar
3/4 de litro de leche

Para la crema

2 yemas de huevo
100 g de azúcar
100 ml de jerez

Para decorar

arándanos, grosellas,
hojas de menta

Elaboración

En un bol echa los huevos y añade el azúcar batiendo bien.
Vierte un poco de leche y mezcla. Trocea los bizcochos y vete añadiéndolos a la mezcla para que se empapen bien. Añade el resto de la leche. Finalmente agrega las ciruelas pasas sin hueso y troceadas.
Unta con mantequilla un molde. Vierte dentro la preparación anterior e introduce en el horno a 180° durante 30 minutos al baño maría.
Para preparar la crema, bate las 2 yemas de huevo con el azúcar en un cazo al baño maría. Vete añadiendo el jerez poco a poco y sin dejar de remover. Con la ayuda de una batidora eléctrica monta la mezcla hasta conseguir una crema ligera.
Una vez cuajado el pudin, sácalo del horno, deja enfriar y desmolda.
Sírvelo cubierto con la crema y adornado con los arándanos, las grosellas y las hojas de menta.



Añade los bizcochos a la mezcla para que se empapen bien.



Unta con mantequilla un molde. Vierte dentro la preparación anterior.



Bate las 2 yemas de huevo con el azúcar en un cazo al baño maría.



Una vez cuajado el pudin, sácalo del horno, deja enfriar y desmolda.

Consejo de Eva

Aunque las ciruelas pasas se pueden utilizar directamente es conveniente remojarlas antes, como mínimo 2 horas (aunque es mejor toda la noche), en un té ligero tibio o frío. De esta forma ganarán en jugosidad.



Queso de almendras

Ingredientes

1/2 kg de almendra molida
3 yemas de huevo
1 huevo entero
1 cucharadita de canela

Para el caramelo
1/2 jarra de agua
1/2 kg de azúcar
unas gotas de zumo de limón

Para decorar
chocolate de cobertura
hojas de menta

Elaboración

Pon en una sartén el azúcar, el agua y unas gotas de limón. Remueve y, cuando empiece a hervir, déjalo durante unos minutos hasta que caramelice (conseguir un caramelo rubio).
Mezcla la almendra molida con la canela. Añade, poco a poco, el caramelo y sigue mezclando. Agrega el huevo entero y las tres yemas.
Forra con papel antiadherente un molde de cristal con forma de queso.
Rellena el molde con la mezcla y deja que repose durante dos horas.
Desmolda y decora con unas hojas de menta y unas rayas hechas con chocolate de cobertura.



Pon en una sartén el azúcar, el agua y unas gotas de limón.



Forra con papel antiadherente un molde de cristal con forma de queso.



Mezcla la almendra con la canela. Añade el caramelo. Agrega el huevo entero y las tres yemas.



Rellena el molde con la mezcla y deja que repose durante dos horas.

Consejo de Eva

La almendra es un alimento muy calórico: 100 gramos proporcionan 612 calorías. Más de la mitad de su contenido son grasas. También son ricas en fibra. Están especialmente aconsejadas para personas que realicen trabajos intelectuales y para las que padezcan enfermedades nerviosas.



Queso de galletas

Ingredientes

4 huevos
400 g de azúcar
ralladura de un limón
50-100 g de coco rallado
una pizca de canela
un paquete de galletas tipo María

Para decorar

100 g de chocolate de cobertura
200 g de nata montada
hojas de menta

Elaboración

En un bol al baño maría mezcla los huevos con el azúcar. Añade la ralladura de limón, la canela y el coco rallado. Mézclalo todo bien.
Agrega las galletas trituradas y mezcla de nuevo. Vierte la mezcla en un molde cubierto con film de plástico para que resulte luego más fácil de desmoldar y deja enfriar.
Cuando esté frío este queso de galletas desmolda en un plato. Funde el chocolate de cobertura en el microondas y cubre el queso.
Decora con nata montada y una hoja de menta.



Mezcla los huevos con el azúcar y añade la ralladura de limón.



Vierte la mezcla en un molde cubierto con film de plástico.



Desmolda en un plato y cubre el queso con chocolate.



Decora con nata montada y una hoja de menta.

Consejo de Eva

¡Qué buenas son las galletas cuando están crujientes!, pero qué rabia da cuando se quedan blanditas. Pues no pasa nada, para que vuelvan a estar tan crujientes como antes sólo debes meterlas unos minutos en el horno caliente, tostarlas un poco y esperar a que se enfríen.



Rollitos de manzana y plátano

Ingredientes

2 láminas de hojaldre
1 manzana
3 plátanos
harina
agua
aceite de oliva virgen extra

Para decorar
azúcar, canela en polvo, frambuesas

Elaboración

Espolvorea con harina la mesa. Coloca encima las láminas de hojaldre, estíralas con el rodillo hasta que queden bien finas y córtalas en tiras de 4 cm.
Pela los plátanos y córtalos en trozos de 4 centímetros. Corta la manzana en gajos, retirándole el corazón y la piel. Envuelve cada trozo de fruta con el hojaldre. Para que no se suelte unta con un poco de agua el extremo.
Pon abundante aceite en una sartén y fríelos. Escúrrelos sobre un plato cubierto con papel absorbente.
Mezcla en un plato el azúcar y la canela y pasa los rollitos.
Decora con unas frambuesas.



Corta las láminas de hojaldre en tiras de 4 cm.



Envuelve cada trozo de fruta con el hojaldre.



Para que no se suelte unta con un poco de agua el extremo.



Fríelos en una sartén con abundante aceite.

Consejo de Eva

Si otro día quieres hacer manzanas asadas, las mejores son las de piel más gruesa y de mayor tamaño. Para que no exploten conviene hacerles un pequeño corte en la superficie. Estarán a punto cuando les salga espuma y rezumen jugo por la parte superior.



Rosquetes de canela

Ingredientes

1 kg de harina
7 cucharadas de azúcar
1 sobre de levadura
1 cucharada de anís
7 cucharadas de leche
2 huevos
un chorrito de agua
corteza de limón
aceite de oliva virgen extra

Para espolvorear
200 g de canela
3 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de harina

Elaboración

Pon en un bol la harina y el azúcar y empieza a mezclar.
Añade después la levadura, un poco de aceite, el licor, la leche y los huevos y mezcla todo bien. Vierte un poco más de aceite y un poco de agua y termina de amasar con las manos.
Preparada la masa, haz trocitos y dales forma con las dos manos, alargándolos en forma de dedos. Luego únelos para hacer el rosquete y resérvalos en una bandeja. Deja que reposen para que fermente la masa.
Pon abundante aceite en una sartén. Añádele un trocito de corteza de limón, para darle sabor, y fríe los rosquetes. Colócalos sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.
Mezcla la canela con la harina y el azúcar glas y espolvorea los rosquetes con la ayuda de un colador.



Prepara la masa en un bol mezclando bien.



Haz los rosquetes con la masa y resérvalos.



Fríe los rosquetes en abundante aceite.



Mezcla la canela con la harina y el azúcar glas y espolvorea los rosquetes.

Consejo de Eva

Cuando hagas rosquillas, lo mejor es hacer una gran cantidad. Sólo tienes que pensar en cómo conservarlas para que no se pasen. Para ello resultan muy interesantes los recipientes de cristal con cierre hermético. Si utilizas cajas de latón, aunque estén limpias, conviene recubrirlas con papel aluminio y éste a su vez cubrirlo con papel blanco antigrasa.



Rosquillas de leche

Ingredientes

3 huevos
8 cucharadas de leche
8 cucharadas de azúcar
ralladura de corteza de limón
3 cucharadas de anís
2 cucharadas de levadura
500-700 g de harina
azúcar glas
aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Separa las yemas de las claras y monta estas últimas con una batidora eléctrica de varillas.
En un recipiente mezcla las yemas, la leche, el azúcar, el anís y la ralladura de piel de limón. Añade la mezcla a las claras montadas.
Una vez que esté todo bien mezclado, vete añadiendo la harina con la levadura poco a poco, incorpora 8 cucharadas de aceite y trabaja la masa con las manos hasta que quede una masa homogénea.
Estira la masa y dale forma de rosquillas. Fríelas a fuego medio en una sartén con aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Pásalas a una fuente y espolvorea con azúcar glas y sirve.



Separa las yemas de las claras y monta estas últimas.



Mezcla las yemas, la leche, el azúcar, el anís y la ralladura de piel de limón.



Estira la masa y dale forma de rosquillas.



Fríelas a fuego medio en una sartén con aceite.

Consejo de Eva

A la hora de freír las rosquillas es importante que el aceite no esté muy caliente para que, a la vez que se tuestan por fuera, el interior quede bien cocido.



Sebadas

Ingredientes

300 g de harina
150 g de queso mozzarela rallado
una pizca de sal
1 huevo
agua
aceite de oliva virgen extra

Para acompañar
miel
azúcar
canela molida

Elaboración

Coloca en un bol la harina, el queso rallado, la sal, el huevo y el agua necesaria para formar una masa blanda y elástica.
Corta la masa en pequeños trozos y forma con las manos bolitas de unos tres centímetros. Extiéndelas con el rodillo de forma que queden planas.
Fríelas en aceite muy caliente hasta que empiecen a dorarse. Escúrrelas sobre un papel absorbente.
Puedes servirlas espolvoreándolas con una mezcla de azúcar y canela o rociándolas con miel.



Haz una masa con la harina, el queso rallado, la sal, el huevo y el agua.



Forma bolitas y extiéndelas con el rodillo de forma que queden planas.



Fríelas en aceite muy caliente hasta que empiecen a dorarse.



Sírvelas espolvoreándolas con una mezcla de azúcar y canela .

Consejo de Eva

Dependiendo del tipo de miel que escojas, el sabor de los postres también variará ligeramente. Cuando la compres, asegúrate de que en la etiqueta figuran: el país de origen, el tipo de flores con que ha sido elaborada y la fecha de consumo preferente.



Sopa con helado de plátano

Ingredientes

3/4 de litro de leche
170 ml de nata
3 cucharadas de azúcar
3 yemas de huevo
2 plátanos

Para el almíbar o jarabe
2 cucharadas de azúcar
unas hojas de menta

Para la sopa y la guarnición
1 melón
1 cucharada de azúcar
1/2 vaso de licor de melón

Elaboración

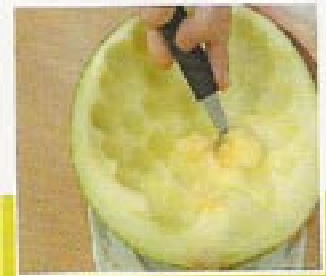
Para preparar el helado pon a hervir la leche (reserva un poco) con la nata y el azúcar. Disuelve las yemas con la leche reservada. Junta todo y ponlo a cocer como si fuera una crema inglesa. Tritura la carne de los plátanos y añádelos a la crema.
Pasa la crema resultante a un bol e introduce en el congelador y remueve la mezcla periódicamente hasta que cuaje.
Prepara un almíbar con un vaso de agua, azúcar y una rama de menta. Deja hervir 10 minutos.
Abre el melón por la mitad y retira las pepitas. Con un sacabolas vacía una mitad haciendo bolitas y macéralas en el licor. Tritura la carne de la otra mitad del melón, añade el azúcar y mezcla con el almíbar.
Presenta en un plato hondo, coloca el helado en el centro, las bolitas de melón como guarnición y sirve alrededor la sopa.



Tritura la carne de los plátanos y añádelos a la crema.



Prepara un almíbar con agua, azúcar y una rama de menta.



Con un sacabolas vacía una mitad del melón haciendo bolitas.



Presenta en un plato hondo, con el helado en el centro.

Consejo de Eva

Al comprar un melón, si se presiona suavemente en el extremo de la flor debe sentirse levemente elástico al tacto. Si al sacudirlo se oye un ruido como de chapoteo es que está demasiado maduro. Los melones deben parecer pesados para su tamaño, y lo más importante, del melón maduro debe emanar un agradable y dulce aroma característico.



Sopa de chufas con helado de pistacho

Ingredientes

200 g chufas
1 litro de leche
200 g de azúcar
100 ml de nata
1 sobre de gelatina de fresa
1/2 litro de agua
1/2 litro de helado de pistacho
hojas de menta

Elaboración

Pon las chufas a remojo durante 24-30 horas. Cuando estén bien infladas escúrrelas y lávalas bien bajo el grifo de agua fría.
Pon la mitad del agua a cocer en una cazuela. Cuando esté caliente agrega a la gelatina de fresas. Disuélvela bien y añade el resto del agua. Sirve en un recipiente bajo.
Pon las chufas en la batidora americana y tritúralas con la leche. Cuela la mezcla y pásala a un cuenco grande, agrega el azúcar y la nata. Mezcla bien e introduce en el frigorífico durante unas 2 horas.
Sirve la sopa en tazas, encima pon una bola de helado y unos trocitos de gelatina de fresa. Decora con unas hojas de menta.



Cuando las chufas estén bien infladas escúrrelas y lávalas.



Disuelve bien la gelatina y sirve en un recipiente bajo.



Tritura las chufas con la leche y cuela la mezcla.



Sirve la sopa en tazas con una bola de helado.

Consejo de Eva

La horchata, además de constituir uno de los refrescos más populares del verano, es también una bebida muy nutritiva, puesto que contiene almidón, grasa, proteínas, fósforo, sales minerales de magnesio y potasio. Pero no está indicada para los que siguen un régimen de adelgazamiento, pues su contenido en calorías es elevado.



Sopa de coco con barquillo

Ingredientes

Para la sopa de coco
1/2 litro de agua
1 litro de leche
300 g de coco rallado
100 g de azúcar
3 g de gelatina en polvo

Para el barquillo
60 g de mantequilla
60 g de azúcar glas
2 claras
60 g de harina

Para la macedonia
manzana, pera, naranja, fresas

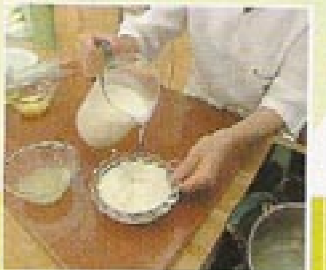
Para decora
hojas de menta

Elaboración

Prepara una macedonia con una manzana, una pera, una naranja y 6 fresas. Resérvala. Humedece la gelatina con un poco de agua y el coco con un poco de leche. Pon una cazuela al fuego y vierte en ella el agua y la leche restantes. Agrega el coco remojado y el azúcar. Mezcla y calienta hasta que empiece a hervir. Retira del fuego, añade un poco de la leche caliente a la gelatina, mézclala e incorpórala a la cazuela. Deja que se temple y cuela la mezcla.

Para los barquillos, pon en un bol el azúcar glas, la harina, las claras y la mantequilla fundida. Bate bien hasta que quede una masa homogénea. Pasa la masa a una manga pastelera y extiéndela sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear dibujando figuras. Introduce en el horno, previamente calentado a 200°, y cocina unos 7 minutos. Retira la bandeja del horno y, en caliente, pasa cada barquillo a unos vasos para que cojan forma.

Sirve en 4 recipientes: primero un poco de macedonia y encima la sopa de coco. Decora con los barquillos y unas hojas de menta.



Humedece la gelatina con un poco de agua y el coco con leche.



Pon una cazuela al fuego y vierte en ella el agua y la leche restantes.



Pasa la masa a una manga pastelera y extiéndela dibujando figuras.



Sirve en cuatro recipientes: primero un poco de macedonia y encima la sopa de coco.

Consejo de Eva

Utilizar papel de horno en repostería tiene muchas ventajas. Por un lado facilita la tarea de desmoldado y por otro resulta mucho más limpio porque no hay que añadir ningún tipo de grasa. Además se puede utilizar tanto para cocinar en el horno como para hacerlo en el microondas.



Sopa de frutas

Ingredientes

200 g de fruta escarchada
200 g de melocotón en almíbar
200 g de piña en almíbar
unas guindas
2 copas de ron
2 copas de brandy
1 pomelo rosa
1 naranja
1 pera grande
1 botella de cava seco
hojas de menta

Elaboración

Trocea las frutas escarchadas y colócalas en un bol. Trocea las guindas, el melocotón y la piña en almíbar y añádelas.
Vierte el ron y el brandy.
Pela el pomelo y la naranja y córtalos en gajos. Pela la pera y trocéala. Agrega todo a la preparación anterior y mezcla bien.
Vierte el cava. Deja reposar 4-5 horas y sirve adornado con unas hojitas de menta.


Trocea las frutas escarchadas y colócalas en un bol.


Vierte el ron y el brandy.


Agrega el pomelo y la naranja a la preparación anterior.


Vierte el cava.

Consejo de Eva

Para hacer una buena sopa de frutas lo más recomendable es utilizar las frutas de temporada: su precio será más ajustado y el sabor guardará todas sus propiedades.



Soufflé arco iris

Ingredientes

8 yemas de huevo
250 g de azúcar avainillado
750 ml de nata montada
100 ml de café negro fuerte
3 cucharadas de avellanas tostadas
3 cucharadas de almendras tostadas
frambuesas y hojas de menta

Para el puré de frambuesas
300 g de frambuesas
150 g de azúcar

Para el puré de pistachos
60 g de pistachos
2 cucharadas de agua

Elaboración

Pon a cocer las frambuesas con el azúcar durante 20 minutos a fuego lento. Deja templar y cuélalo con una muselina fina para retirar las pepitas. Pela los pistachos, añádeles 2 cucharadas de agua hirviendo y tritúralos con un molinillo.
Mezcla las yemas con el azúcar avainillado en un bol y ponlo al baño maría, batiendo hasta que el azúcar se deshaga y adquiera la consistencia de una crema. Deja enfriar, bate y añade la nata montada.
Divide esta mezcla en 4 partes. Aromatiza una con el puré de frambuesas, otra con el café, otra con los frutos secos picados y la última con la pasta de pistachos. Cubre un molde con papel sulfurizado (que tenga 3 veces la altura del molde). Pon en una capa la preparación aromatizada con frambuesas y deja que se solidifique en el congelador. Repite el proceso con la mezcla de los frutos secos, de la aromatizada con café y después con la de pistachos.
Para servir, introduce el molde en agua caliente unos segundos y desmolda. Decora con frambuesas y hojas de menta.



Pasa el puré de frambuesa por una muselina fina para retirar las pepitas.



Tritura los pistachos con un molinillo hasta obtener una pasta.



Añade la nata montada a la crema.



Alterna capas con mezclas de forma alternante.

Consejo de Eva

Al hacer un helado de este tipo ten en cuenta que cuando el helado se descongela pierde aire y modifica su estructura, por lo que, aunque vuelva a congelarse de nuevo, ya no tendrá la suavidad y la textura del principio.



Tarta de calabaza

Ingredientes

200 g de pasta quebrada
400 g de calabaza
2 huevos
400 ml de leche evaporada
130 g de azúcar moreno
una cucharada de canela
una pizca de jengibre

Para decorar
mermelada de albaricoque, nata montada, avellanas, azúcar, frambuesas grosellas, moras, hojas de menta

Elaboración

Estira la pasta quebrada y forra un molde redondo. Hornea la base hasta que se tueste, aproximadamente 15 minutos a 180°-200°.

Pela la calabaza y retira las pepitas. Coge un buen trozo de papel de aluminio y coloca encima los trozos de calabaza. Cierra bien el papel por los cuatro extremos. Es muy importante que quede bien cerrado para evitar que salga el vapor. Introduce en el horno a 180°-200° durante 10-15 minutos o hasta que se hinche el papel.

Pon en una jarra la calabaza, los huevos, la leche, el azúcar moreno, la cucharada de canela en polvo y el jengibre. Tritura con una batidora. Sirve la mezcla sobre el molde con la pasta horneada e introduce en el horno a 180° durante 30 minutos. Cuando esté hecha, unta la superficie con un poco de mermelada de albaricoque. Desmolda y decora con la nata montada, unas avellanas y una ramita de menta.

Para acompañar, pon un poco de azúcar en una sartén, agrega frambuesas, grosellas, moras y unas hojas de menta. Mantén al fuego hasta que el azúcar se derrita y sirve junto a la tarta.



Cierra bien el papel con los trozos de calabaza dentro.



Tritura la calabaza, los huevos, la leche, el azúcar, la canela y el jengibre.



Sirve la mezcla sobre el molde con la pasta quebrada horneada.



Desmolda y decora.

Consejo de Eva

Si lo prefieres, en vez de cocinar la calabaza en el horno también la puedes cocer. El resultado será prácticamente el mismo. Sólo tienes que ponerla a cocer a fuego medio. No será necesario añadir mucha agua porque la calabaza tiene bastante.



Tarta de cuajada

Ingredientes

6 cuajadas
200 g de azúcar
100 g de mantequilla
100 g de harina
2 huevos
1 limón
1 cucharadita de canela

Para decorar
azúcar glas
grosellas
moras
arándanos
hojas de menta

Elaboración

Bate los huevos en un bol grande. Agrega el azúcar y sigue batiendo. Incorpora las cuajadas y la mantequilla a punto de pomada (reserva un poco para untar el molde). Bate hasta que quede una masa homogénea. Agrega la harina poco a poco y mezcla con movimientos envolventes.

Ralla la cáscara de un limón y añádela a la masa junto con la canela. Mezcla bien.

Unta el molde con la mantequilla y vierte encima la masa de la tarta. Calienta bien el horno e introdúcela a 200º durante 45 minutos.

Deja enfriar y desmolda. Para que quede más presentable, dale nuevamente la vuelta de forma que la parte tostada quede hacia arriba. Decora con azúcar glas, grosellas, moras, arándanos y hojas de menta.



Incorpora las cuajadas a los huevos batidos y el azúcar.



Ralla la cáscara de un limón y añádela a la masa junto con la canela.



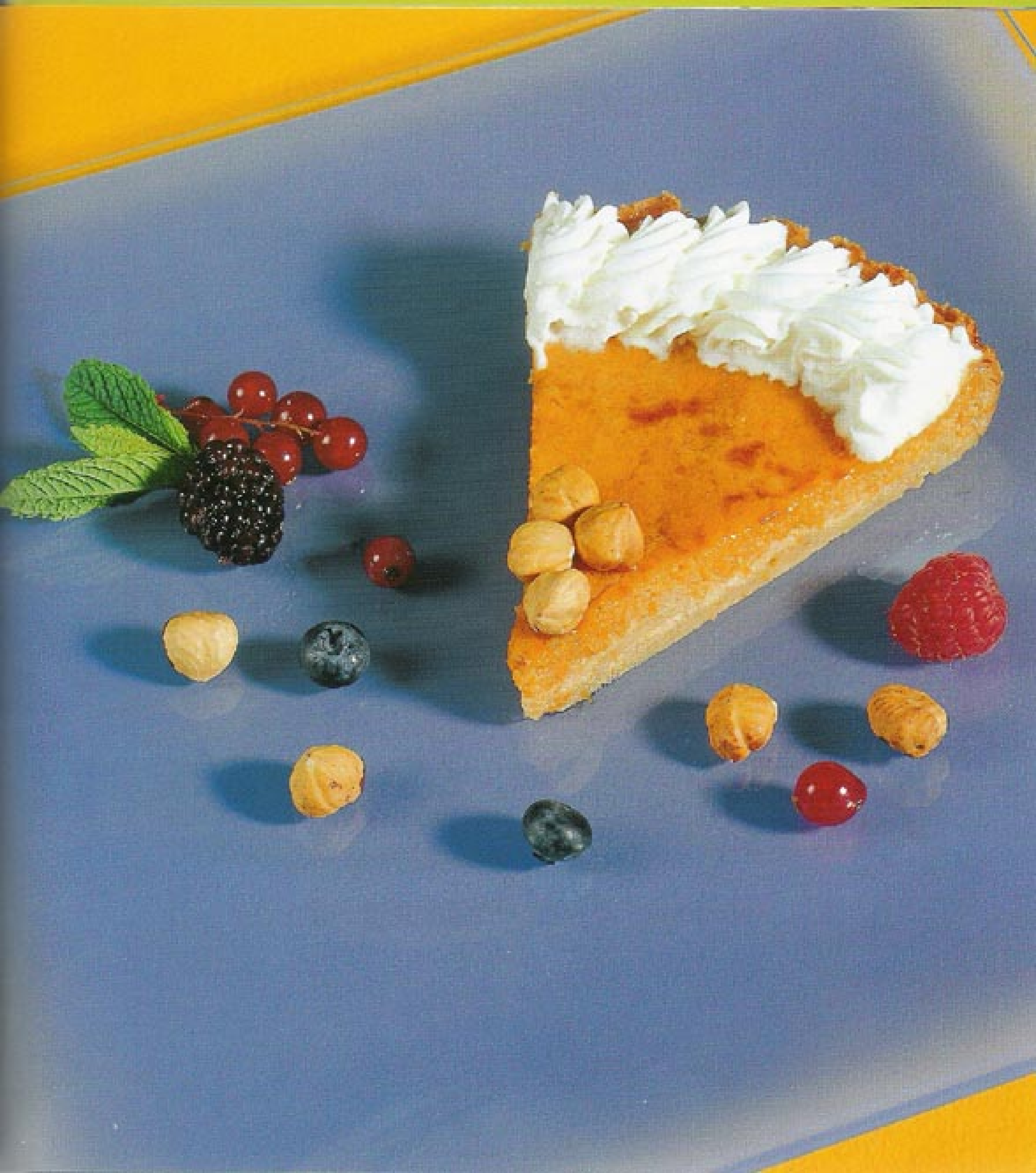
Unta el molde con la mantequilla y vierte encima la masa de la tarta.



Decora con azúcar glas, grosellas, moras, arándanos y menta.

Consejo de Eva

La cuajada, al estar coagulada, resulta algo más digestiva que la leche líquida, pero ten en cuenta que dependiendo de la procedencia de la leche el contenido graso varía. La leche de oveja es mucho más grasienta que la de vaca.



Tarta de fresas y nueces

Ingredientes

1/2 kg de fresas
200 g de pasta quebrada
harina
2-3 cucharadas de crema pastelera
200 g de nueces peladas
3 cucharadas de mermelada de arándanos
hojas de menta

Elaboración

Limpia las fresas. Retírales el rabito y córtalas por la mitad. Colócalas sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
Espolvorea la pasta quebrada con un poco de harina y estírala. Colócala sobre otra bandeja de horno forrada con papel de hornear. Retírale los bordes de forma que quede un rectángulo perfecto. Con la parte roma de un cuchillo hazle un borde rizado alrededor de todo el contorno.
Introduce las dos bandejas en el horno a 180°, cocina las fresas durante 3 minutos y la pasta quebrada durante 10 minutos. Una vez horneadas, unta las fresas con la mermelada de arándanos.
Pela las nueces. Deja enfriar la pasta quebrada y extiende encima la crema pastelera. Finalmente, intercala filas de fresas y de nueces. Decora con unas hojas de menta.


Coloca las fresas sobre una bandeja de horno.


Con la parte roma de un cuchillo hazle un borde rizado a la pasta.


Una vez horneadas, unta las fresas con la mermelada de arándanos.


Extiende sobre la pasta la crema pastelera y filas de fresas y nueces.

Consejo de Eva

Según estudios recientes, las nueces reducen los niveles de colesterol en sangre. Así que no dudes: "Consumir 3 o 4 nueces al día, tal vez, del médico te libraría."



Tarta de hojaldre "bicolor"

Ingredientes

300 g de pasta de hojaldre
4 kiwis, 3 briñones
huevo batido

Para la crema pastelera

1 litro de leche
150 g de azúcar
1 vaina de vainilla
50 g de harina
6 yemas, 1 huevo

Para decorar

miel, mermelada de melocotón, 25 g de piñones tostados, hojas de menta, grosellas

Elaboración

Para la crema pastelera, pon en una cazuela a calentar 3 vasos de leche, 2 cucharadas de azúcar y una vaina de vainilla. Pon la harina en un bol y mézclala bien con 1 vaso de leche, 6 yemas de huevo, 1 huevo entero y el resto del azúcar y bátelo bien. Cuando la leche esté caliente añade un chorrito a la mezcla del bol, disuelve bien y vierte todo a la cazuela. Ponlo a cocer a fuego suave hasta que cuaje.

Estira la placa de hojaldre y corta los bordes para que quede un rectángulo. Coloca sobre una placa de horno y pínchala con un tenedor. Corta la pasta restante en tiras. Colócalas alrededor de los bordes de la placa de hojaldre y dos tiras que la crucen de vértice a vértice de forma que queden 4 triángulos. Unta las tiras con huevo batido y hornéala a 160° durante 30 minutos. Déjala enfriar.

Extiende la crema pastelera sobre los 4 triángulos. Coloca sobre dos las láminas de kiwi y sobre los otros las láminas de briñón. Unta los briñones con mermelada de melocotón y los kiwis con miel. Espolvorea con los piñones y decora con hojas de menta y grosellas.



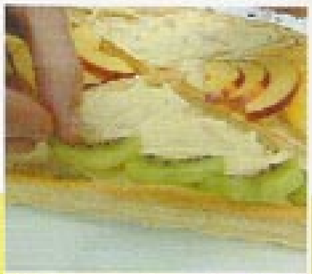
Vierte toda la mezcla en una cazuela y ponlo a cocer a fuego suave.



Coloca el hojaldre en una placa de horno y pínchalo con un tenedor.



Coloca unas tiras de pasta alrededor y dos tiras que se crucen.



Coloca encima las láminas de los kiwis y los briñones de forma alterna.

Consejo de Eva

Para que el hojaldre aumente de volumen de forma regular pincha la base de la pasta con un tenedor antes de hornearla. En cambio no conviene pinchar las tiras de los bordes ni las de vértice a vértice, para que suban al máximo, marcando claramente los compartimentos a rellenar.



Tarta de Iker y Alan

Ingredientes

85 g de gelatina de limón
450 g de frambuesas
100 g de azúcar
zumo de un limón
200 g de galletas tostadas
100 g de mantequilla
1 vaso de agua
hojas de menta

Elaboración

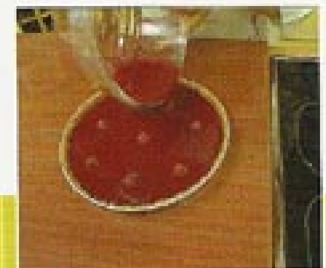
Trocea las galletas y tritúralas con la batidora eléctrica hasta que queden como polvo. Derrite la mantequilla, añádela a las galletas y amasa bien hasta que quede una masa homogénea. Engrasa un molde de fondo desmoldable y cúbrelo con la masa. Introduce en el frigorífico hasta que quede sólido.
Calienta un vaso de agua, agrega la gelatina y disuelve.
En la batidora tritura 200 gramos de frambuesas con el azúcar y el zumo de limón hasta conseguir un puré. A continuación, cuélalo por un chino.
En un bol pon el puré de frambuesas y mezcla con la gelatina. Coloca en el fondo del molde otros 200 gramos de frambuesas y vierte encima el puré de frambuesas.
Enfría en el frigorífico durante 2 horas. Desmolda y adorna con el resto de las frambuesas y unas hojas de menta.



Añade la mantequilla a las galletas trituradas y amasa.



Haz un puré con las frambuesas, el azúcar y el zumo de limón.



Rellena el molde con el puré.



Desmolda y adorna.

Consejo de Eva

A pesar de que los platos con gelatina han caído en desuso, debido al abuso indiscriminado que se hizo en tiempos pasados, las gelatinas de verdad, preparadas correctamente, son deliciosas. Una gelatina transforma los alimentos cotidianos en platos que encantan a los ojos y al paladar. Los grandes cocineros lo saben y siguen empleándola con discreción, sobre todo en bufetes fríos.



Tarta de naranja y kiwi

Ingredientes

1 naranja, 2 kiwis
900 ml de agua
600 g de azúcar
1/4 de litro de nata montada
2 placas de bizcocho
mantequilla
azúcar glas

Para la crema pastelera

1/2 litro de leche
3 yemas, 1 huevo
40 g de harina
75 g de azúcar
1 vaina de vainilla

Elaboración

Hierve el agua con el azúcar. Corta la naranja en rodajas finas y cuécelas a fuego lento durante 2 horas. Reserva.

Para la crema, calienta la leche (reserva un poco) con la vaina de vainilla. En un bol, pon el azúcar y la harina, vierte la leche reservada anteriormente y mezcla. Incorpora las yemas y el huevo y bate bien. Vierte la mezcla sobre la leche caliente y cocina brevemente hasta que espese.

Unta el molde con mantequilla, espolvoréalo con azúcar glas, coloca una rodaja de la naranja en el centro, rodéala con rodajas del kiwi y éstas con rodajas de naranja.

Mezcla la nata, la crema pastelera y 2 rodajas de naranja picadas. Rellena el molde hasta la mitad, pon encima una capa de bizcocho emborrachado con el almíbar de naranjas, pon otra capa de crema y cúbrela con la otra placa de bizcocho emborrachada con almíbar. Tápalo con papel de cocina y cubre con un plato. Introduce en el frigorífico durante 2 horas. Desmolda con cuidado.



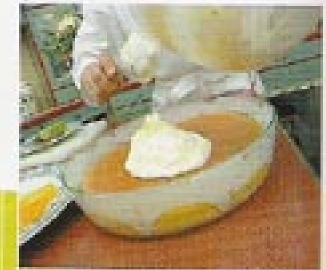
Añade las rodajas de naranja al agua con azúcar y cuece a fuego lento.



Incorpora las yemas y el huevo entero y bate bien



Cubre las paredes del molde con las rodajas de naranja y kiwi.



Rellena el molde hasta la mitad con la crema.

Consejo de Eva

El poner peso sobre el pastel permitirá comprimir las capas y que queden más compactas. Si reposa en el frigorífico toda la noche mejor, así quedará firme y se unirán bien los distintos aromas.



Tarta de plátano a la menta

Ingredientes

300 g de galletas
80 g de mantequilla
1-2 plátanos
300 ml de agua
150 g de azúcar
6 g de gelatina, 3 claras
750 g de queso fresco

Para cubrir la tarta

100 g de azúcar, 30 cc de agua, 2 cuch. de jarabe de menta, 1 hoja de gelatina

Para decorar

2 fresas, 1 plátano, hojas de menta, grosellas

Elaboración

Tritura las galletas, añádeles la mantequilla fundida y mezcla bien. Extiende las migas de galleta en un molde de fondo desmontable. Corta los plátanos en lonchas y ponlos sobre las galletas hasta cubrir el fondo del molde.

Pon a cocer el agua y el azúcar hasta conseguir un jarabe espeso. Remoja la gelatina en un poco de agua e incorpórala al jarabe. Bate un poco las claras, vierte el jarabe sobre ellas y monta con una batidora eléctrica de varillas. Cuando estén montadas, mezcla suavemente con el queso fresco. Rellena el molde e introduce en el frigorífico hasta que cuaje.

Para cubrir la tarta, mezcla el agua con el jarabe de menta y pon a cocer con el azúcar durante 10 minutos. Remoja la hoja de gelatina en agua y dilúyela en el jarabe. Retira y deja que se enfríe un poco.

Con ayuda de un cortapastas circular vacía el centro de la tarta y rellena con el jarabe. Adorna con rodajas de plátano, de fresa, hojas de menta y grosellas.



Corta los plátanos en lonchas y colócalos sobre las galletas trituradas.



Cubre el molde con la mezcla e introduce en el frigorífico.



Hierve el azúcar y el agua con el jarabe de menta.



Con un cortapastas circular haz un hueco en el centro de la tarta.

Consejo de Eva

El queso fresco es un producto fresco que exige un consumo rápido. Para que se conserve bien y no se reseque, lo mejor es ponerlo en un cuenco pequeño cubierto de agua fría y dentro del frigorífico. Conviene cambiarle el agua a diario.



Tarta de requesón

Ingredientes

300 g de harina
3 yemas de huevo
100 g de azúcar
100 g de mantequilla
azúcar glas

Para el relleno:
leche, 3 huevos
ralladura de limón
100 g de chocolate amargo
2 cucharadas de harina
100 g de azúcar glas
licor de avellana
una pizca de canela
200 g de requesón

Elaboración

Prepara la masa hojaldrada amasando la harina con las yemas de huevo, el azúcar y la mantequilla. Forma una bola y déjala reposar.
Para el relleno, cuece al baño maría una taza de leche, la ralladura de limón y el chocolate. Pon en un bol la harina, el azúcar glas, un vasito de licor de avellana, las yemas de huevo y la canela.
Mezcla todo y pon a cocer hasta que espese. Retira del fuego y deja enfriar. Cuando esté frío añade el requesón y bate bien.
Unta el molde con mantequilla y espolvoréalo con harina.
Estira la masa hojaldrada (reserva una parte) y cubre el molde. Rellena y tápalo con el resto de la masa.
Unta la superficie de la tarta con un poco de clara de huevo batida e introduce en el horno a 175° 40-45 minutos. Déjala enfriar y espolvoréala con azúcar glas antes de servir. Adorna con una hoja de menta.


Prepara la masa hojaldrada.


Cuece al baño maría la leche, la ralladura de limón y el chocolate.


Rellena el molde y tápalo con el resto de la masa.


Unta la superficie de la tarta con un poco de clara de huevo e introduce en el horno.

Consejo de Eva

El requesón se hace cuajando leche desnatada. Por su bajo contenido en grasas es ideal en las dietas de adelgazamiento, aunque hay veces que durante la elaboración se le agrega crema para conseguir el delicioso requesón con crema.



Tarta de uvas

Ingredientes

250 g de pasta quebrada
400 g de uvas blancas
100 g de azúcar
250 g de queso fresco
100 ml de leche
100 g de mantequilla
1 huevo
harina
mermelada de albaricoque
hojas de menta

Elaboración

Extiende con un rodillo la pasta quebrada. Si hiciera falta, añade un poco de harina. Unta un molde redondo con un poco de mantequilla y espolvoréalo con harina. Cúbrelo con la pasta quebrada e introduce en el horno a 180° durante 10-15 minutos. Cuando esté hecho, úntalo con un poco de mermelada.

Limpia las uvas y pélalas. Córtalas y retira con una puntilla las pepitas con cuidado.

Para el relleno, mezcla en una jarra el queso, el huevo, el azúcar, 1 cucharadita de harina y la leche. Mezcla brevemente con la batidora. Funde la mantequilla, incorpórala y tritura nuevamente.Vierte la mezcla sobre la pasta quebrada. Coloca las uvas y hornea a 180° durante 30 minutos.

Retira del horno; con una puntilla retira el sobrante de pasta quebrada, saca la tarta del molde, colócala sobre un plato forrado con una blonda y unta la superficie con mermelada. Decora con una hojas de menta.



Extiende con un rodillo la pasta quebrada.



Mezcla con la batidora el queso, el huevo, el azúcar, una cucharadita de harina y la leche.



Coloca las uvas en el molde y hornea a 180° durante 30 minutos.



Unta la superficie con mermelada.

Consejo de Eva

Para que resulte más fácil pelar las uvas hay que escaldarlas. Para ello, pon agua a hervir en una cazuela. Cuando empiece a hervir introduce las uvas brevemente (5 segundos), retíralas y pélalas con un cuchillo.



Tarta veteada de nueces y cacao

Ingredientes

225 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
50 g de cacao en polvo
175 g de mantequilla
175 g de azúcar glas
4 huevos medianos
100 g de nueces

Para glasear y decorar
200 g de azúcar glas, agua, una pizca de cacao y 6 nueces

Elaboración

En un bol pon la mantequilla a punto de pomada y bátela con una batidora de varillas, agrega el azúcar y sigue batiendo hasta que quede una crema ligera. Incorpora los huevos de uno en uno sin dejar de batir.

Agrega la harina y la levadura y mezcla suavemente con movimientos envolventes. Divide la masa en dos. Añade a una las nueces picadas y a la otra el cacao.

Vierte a cucharadas las masas en el molde, alternándolas sin seguir ningún orden. Alisa la parte superior e introduce en el horno de 40 a 45 minutos a 200°. Déjala enfriar.

Para glasear la tarta, mezcla en un bol el azúcar con un poco de agua y mezcla bien hasta que quede una masa homogénea. Cuando la tarta esté fría, salsea con una cuchara la parte superior de la tarta. Decora con un poco de cacao y las nueces.



Incorpora a la crema los huevos de uno en uno sin dejar de batir.



Añade a una mitad de la masa las nueces y a la otra el cacao.



Vierte a cucharadas las masas en el molde alternándolas.



Para glasear, pon en un bol el azúcar con un poco de agua y mezcla bien.

Consejo de Eva

Para glasear un bizcocho hay que asegurarse de que el bizcocho esté frío. Si estuviera caliente el glaseado se derretiría. Para ahorrar tiempo puedes hacer el bizcocho la víspera.



Timbal de peras

Ingredientes

3 placas redondas de bizcocho
5 peras
4 cucharadas de azúcar
5 ciruelas pasas
una rama de canela
agua
un chorrito de licor
hojas de menta
azúcar glas
un racimo de grosellas

Elaboración

Pela las peras sin retirar el rabo. Ponlas en un bol de cristal, añade el azúcar, las ciruelas y la rama de canela. Llena de agua hasta la mitad. Tapa el bol con film transparente de cocina e introduce en el microondas durante 10 minutos aproximadamente. Deja templar y agrega el licor.

Con un cortapastas saca 5 círculos de dos de las láminas de bizcocho de forma que coincidan.

Coloca la lámina completa sobre el plato de servir. Empápalo con el jarabe del recipiente de las peras. Pon encima una de las láminas de bizcocho con huecos y repite la operación. Finalmente, pon la otra lámina de forma que coincidan los agujeros.

Introduce dentro de cada uno una pera. Corta con una tijera la punta de los rabos. Coloca al lado de cada pera una ciruela y un trozo de canela en rama. Decora con unas hojas de menta y espolvorea con azúcar glas. En el centro pon un racimo de grosellas.



Añade a la peras, las 4 cucharadas de azúcar, las ciruelas y la canela.



Con un cortapastas saca 5 círculos de dos de las láminas de bizcocho.



Introduce dentro de cada agujero del bizcocho una pera.



Decora con unas hojas de menta y espolvorea con azúcar glas.

Consejo de Eva

Cuando vayas a emborrachar un bizcocho es importante hacerlo sobre el plato o fuente donde vayas a montarlo porque al humedecerlo queda muy blando, pudiendo llegar a romperse.



Tortilla Alaska de chocolate

Ingredientes

Para el bizcocho
2 huevos
azúcar, harina
1 cucharada de cacao en polvo
Para la macedonia
1 plátano, 1 pera, 5 fresas
5 frambuesas, 5 grosellas
1 cucharada de azúcar
zumo de naranja
Para el merengue
5-6 claras de huevo
3 cucharadas de azúcar
Para decorar y servir
1/2 litro de helado de chocolate,
cacao en polvo,
grosellas, hojas de menta

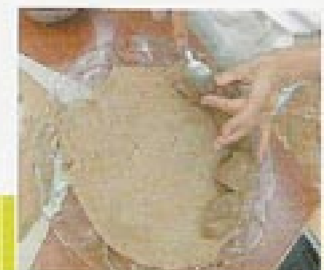
Elaboración

Mezcla los huevos con dos cucharadas de azúcar y móntalos con la ayuda de una batidora eléctrica de varillas. Agrega dos cucharadas de harina tamizada y el cacao en polvo y mezcla bien. Extiende la masa sobre una placa de horno forrada con papel de hornear e introduce en el horno (caliente) a 175° durante 8 minutos.
Para la macedonia, pela y trocea el plátano y la pera y colócalos en un bol. Añade las fresas, las frambuesas y las grosellas, espolvoréalas con el azúcar, riégalas con un chorrito de zumo de naranja y deja macerar.
Monta las claras a punto de nieve. Cuando estén casi a punto, añade el azúcar y sigue montando un poco.
Corta el bizcocho en forma de círculo y colócalo sobre el plato. Cubre todo el borde con bolas de helado de chocolate, rellena el centro con la macedonia de frutas. Cubre todo con el merengue, espolvorea con un poco de cacao en polvo y decora con grosellas y hojas de menta.


Extiende la masa sobre una placa de horno forrada con papel de hornear.


Espolvorea las frutas con el azúcar y vierte encima un chorrito de zumo de naranja.


Monta las claras a punto de nieve.


Cubre todo el borde del bizcocho con bolas de helado de chocolate.

Consejo de Eva

Cuando vayas a hacer un bizcocho es importante que el horno esté caliente antes de introducirlo en el mismo. Para saber si está hecho, pincha la masa con un palillo de madera: si sale limpio ya estará hecho, si no, déjalo unos minutos más.



Tortilla de plátano

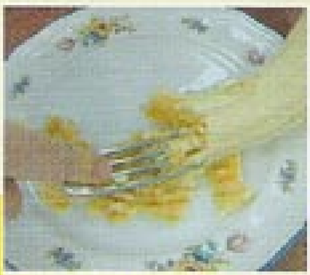
Ingredientes

2 plátanos
2 huevos
2 cucharadas de leche en polvo
2-3 cucharadas de azúcar
aceite de oliva virgen extra

Para decorar
salsa de caramelo
salsa de frambuesa
arándanos
hojas de menta

Elaboración

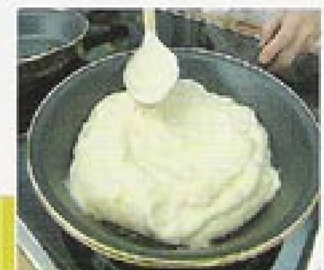
Pela y aplasta los plátanos con un tenedor. Reserva en un bol.
Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Monta las claras con ayuda de una batidora de varillas, añade el azúcar y sigue montando. Mezcla suavemente con la leche en polvo, los plátanos triturados y las yemas de huevo.
Calienta una sartén con un poco de aceite, vierte la mezcla y fríe suavemente. Para darle la vuelta coge otra sartén untada con aceite por dentro y voltea con cuidado.
Decora con salsa de caramelo, salsa de frambuesa, unos arándanos y hojas de menta.



Pela y aplasta los plátanos con un tenedor.



Monta las claras y mezcla con la leche en polvo, los plátanos triturados y las yemas.



Vierte la mezcla en una sartén y fríe suavemente.



Decora con salsa de caramelo y salsa de frambuesa.

Consejo de Eva

Como las cáscaras de los huevos son porosas y absorben los aromas de otros ingredientes debes ponerlos en una bolsa junto con alguna hierba aromática fresca, como por ejemplo menta, durante un par de horas antes de usarlos. De esta forma, los huevos quedarán delicadamente aromatizados.



Tortitas de castañas

Ingredientes

3/4 de kg de castañas
4 huevos
4 cucharadas de azúcar
100 g de pan rallado
aceite de oliva virgen extra
sal
nuez moscada
agua

Para decorar
azúcar
mermelada de fresa
grosellas
hojas de menta

Elaboración

Haz una muesca en las castañas. Ponlas a cocer en agua fría durante unos 20-25 minutos. Escúrrelas, déjalas enfriar y pélalas.
Trocea las castañas y colócalas en un bol, añade 4 cucharadas de azúcar, una pizca de sal, una pizca de nuez moscada rallada y dos huevos. Con una batidora haz un puré.
Cuando tengas una masa bastante homogénea haz las tortitas y pásalas por huevo y pan rallado. Fríelas en una sartén con aceite. Cuando estén hechas escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.
Para presentar, pásalas por azúcar y colócalas en una bandeja. Acompaña con un poco de mermelada de fresa.
Decora con unas hojas de menta y grosellas.


Pon las castañas a cocer en agua fría.


Haz un puré con las castañas cocidas.


Haz las tortitas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas.


Pásalas por azúcar y colócalas en una bandeja.

Consejo de Eva

En Galicia se producen sin duda las mejores castañas de la Península. Este fruto fue el alimento básico de esta comunidad hasta que el cultivo de la patata fue introducido en tierras gallegas.



Trufa con hielos de menta

Ingredientes

400 g de chocolate de cobertura
80 g de mantequilla
8 huevos

Para los hielos de menta
10 g de menta
1 vaso de agua
1 cucharadita de azúcar

Para decorar
nata montada
frambuesas
hojas de menta

Elaboración

Para los hielos de menta, pon el agua a cocer y añade una cucharadita de azúcar. Cuando empiece a hervir, escalda las hojas de menta. Retira las hojas, pásalas por agua fría y pícalas finamente. Tritúralas con el agua. Pasa a una manga pastelera de plástico e introduce en el congelador hasta que se hiele.

Funde el chocolate en el microondas. Añade la mantequilla y mezcla bien hasta que se derrita.

Casca los huevos y separa las claras de las yemas. Reserva las claras y agrega las yemas al chocolate. Mezcla bien y deja enfriar. Monta las claras con una batidora de varillas. Incorpora las claras montadas al chocolate poco a poco y mezcla suavemente con movimientos envolventes.

Sirve la trufa en cuencos individuales, decora con la nata montada, unas hojas de menta y unas frambuesas. En el momento de servir retira la manga con el agua de menta del congelador, dale unos golpes para que el hielo quede troceado y coloca encima de cada cuenco.



Pasa a una manga pastelera de plástico el agua de menta.



Agrega las yemas al chocolate y mezcla bien.



Monta las claras e incorpóralas al chocolate.



Sirve la trufa y decora con nata montada, hojas de menta y frambuesas.

Consejo de Eva

Cuando decidas hacer unos hielos de menta es importante añadir azúcar para avivar el sabor, pero siempre en dosis mínimas porque si no el agua no se congelará.



Tulipas con macedonia de invierno

Ingredientes

1 rodaja grande de piña
1 naranja, 1 kiwi
2 granadas
arándanos, grosellas

Para las tulipas
100 g de harina
100 g de azúcar
100 g de mantequilla
4 claras de huevo

Para decorar
azúcar, nata, hojas de menta

Elaboración

Para las tulipas, mezcla en un bol la harina con el azúcar, moja con la mantequilla fundida, añade las claras y remueve hasta que quede una masa homogénea.

Coloca sobre la placa de horno un silpat (goma especial para el horno) y vierte cuatro cucharadas de masa, extiéndela bien con una cuchara e introduce en el horno (previamente calentado) a 200° hasta que se doren (5-7 minutos). En caso de no disponer de un silpat podéis utilizar papel de hornear untado con mantequilla.

Retíralas del horno y colócalas sobre un molde para que la masa coja forma de tulipa. Esta operación tiene que hacerse con bastante rapidez, pues hay que modelar la masa mientras está caliente.

Para la macedonia, pela las frutas (naranja, piña, kiwi, granadas) y córtalas en trocitos. Añade un puñado de arándanos y otro de grosellas y mezcla bien. Para presentar, coloca una tulipa en cada plato, rellena con la fruta, espolvorea con azúcar y decora el plato con un poco de nata. Adorna con una ramita de menta.


Sobre la placa de horno vierte cuatro cucharadas de masa y extiéndela.


Retíralas del horno y colócalas sobre un molde para que la masa coja forma de tulipa.


Pela las frutas (naranja, piña, kiwi, granadas) y córtalas en trocitos.


Coloca una tulipa en cada plato y rellena con la fruta.

Consejo de Eva

Las frutas son tan deliciosas que animan a consumirlas casi a cualquier hora del día. Además, las saludables propiedades de muchas de ellas las convierten en una fuente de vitaminas y de nutrientes fundamentales para llevar una dieta sana.



Zuccotto

Ingredientes

1 paquete de bizcochos de soletilla
1 vasito de licor de almendra
1/2 litro de nata
100 g de azúcar glas
200 g de chocolate de cobertura
100 g de almendras en polvo
100 g de avellanas picadas

Para decorar
cacao en polvo
azúcar glas

Elaboración

Ralla la mitad del chocolate y funde la otra mitad al baño maría.
Monta la nata con el azúcar glas y reparte en dos recipientes. Añade a uno la almendra en polvo y el chocolate rallado, y al otro las avellanas y el chocolate fundido.
Reviste un molde semiesférico con los bizcochos de soletilla, úntalos con el licor y rellena, colocando una capa de la mezcla de almendras y otra capa de la mezcla de avellanas. Alisa la superficie y cubre con un film de plástico. Deja enfriar durante 2 o 3 horas en el frigorífico.
Desmolda el zuccotto sobre una fuente y espolvorea la mitad con el azúcar glas y la otra mitad con el cacao en polvo.


Ralla la mitad del chocolate y funde la otra mitad al baño maría.


Monta la nata con el azúcar glas, la almendra y el chocolate rallado.


Reviste un molde semiesférico con los bizcochos de soletilla, úntalos con el licor y rellena.


Desmolda el zuccotto sobre una fuente.

Consejo de Eva

No es necesario comprar el azúcar glas, simplemente hay que triturar azúcar normal en el molinillo de café. Lo que sí es importante es que después lo guardes en un tarro cerrado herméticamente para que no se humedezca.



Lo que pretendo con este nuevo libro de postres caseros es enseñarte todos los trucos y técnicas necesarias para deleitar a tus comensales con las recetas hechas en el programa de TVE.

La repostería requiere cumplir al pie de la letra tanto las cantidades como los tiempos de horno o cocción. Estas son las reglas de oro para que una tarta, un pastel o un bizcocho salgan perfectos.

En cada receta dispones de una relación completa de los ingredientes y de las instrucciones precisas para elaborarla. Verás que hay postres para cuatro, para seis e incluso para ocho personas. De esta forma no tendrás problemas cuando tengas más invitados en casa.

Como novedad, también te ofrezco el "paso a paso" de las recetas, una descripción fotográfica de las pautas a seguir.

Espero que con una pizca de maña y otra de magia caigas en mis tentaciones. No te arrepentirás.



www.karlosnet.com

ISBN 84-96177-03-3

9 788496 177031

bainet media